

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / Sairaanhoitaja

Pauliina Harjulahti, Iina Lähteenmäki

3.-LUOKKALAISTEN LASTEN RAVITSEMUSTIEDON
KEHITTÄMISPROJEKTI

Opinnäytetyö 2011

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

HARJULAHTI, PAULIINA

LÄHTEENMÄKI, IINA

Opinnäytetyö

Toimeksiantaja

Maaliskuu 2011

Avainsanat

3.-luokkalaisten lasten ravitsemustiedon kehittämisprojekti

49 sivua + 9 liitesivua

Terveys- ja tapakasvatushanke

ravitseminen, lapsi

Opinnäytetyön aiheena on 8–9- vuotiaiden lasten ravitsemustottumusten kehittäminen. Tavoitteena oli selvittää Metsolan koulun 2.– 3.-luokkalaisten lasten ravitsemustottumuksia ja järjestää kahden luokan oppilaille teemapäivä terveelliseen ravitsemukseen liittyen. Opinnäytetyö on kehittämistehtävä, jossa haastateltiin luokanopettajaa, haavoitettiin oppilaita ja tehtiin kysely oppilaille ravitsemustottumusten selvittämiseksi.

Lasten lihavuus on Suomessa huolestuttavasti yleistynyt. Lihavuus lapsena on yhteydessä myös lihavuuteen aikuisena, ja mitä nuorempa ylipaino kertyy, sitä aikaisemmin alkavat esiintyä lihavuuden mukanaan tuomat liitännäissairaudet. Antamalla lapsille tietoa terveellisestä ravinnosta, voidaan ehkä vaikuttaa lasten ravitsemukseen liittyviin valintoihin jo lapsuudessa tai myöhemmin. On tutkittu, että lapsena opitut tavat ja tottumukset siirtyvät usein myös aikuisuuteen, jollei niihin riittävän ajoissa puututa. Opinnäytetyö on osa Lasten ja nuorten terveys- ja tapakasvatus hanketta 2007-2010, jonka tavoitteena oli kerätä tietoa peruskoululaisten ja heidän perheidensä terveydentilasta ja sen kehittämistarpeista.

Teemapäivän aikana lasten kanssa käytiin läpi kyselyiden tuloksia. Kyselyssä ilmeni, että suurin osa molempien luokkien oppilaista voisi syödä runsaamman aamupalan. Aamupalaksi syötiin yleensä leipää tai puuroa. Ruokavalioon voisi myös kuulua enemmän vihanneksia ja hedelmiä. Lähes kaikilla oppilailla oli kerran viikossa karkkipäivä. Lasten kanssa käytiin läpi terveellistä ravitsemusta päivän jokaisen aterian avulla. Oppilaille esiteltiin ruokaympyrää ja kerrottiin säännöllisen ruokailun tärkeydestä ja oppilaiden kanssa yhdessä askarrettiin jokaisesta aterista oma mallinsa ja nämä päivän ateriat koottiin yhdeksi kokonaisuudeksi ateriakelloon, joka jäi oppilaille muistoksi luokan seinälle.

Teemapäivän jälkeen oppilaat täyttivät palautekyselyn. Monet pitivät lautasmallien askartelusta, mutta kokivat sen vaikeaksi. Usea koki, ettei ollut oppinut uusia asioita ravitsemuksesta, mutta suurin osa kuitenkin oli pitänyt päivästä.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health care

HARJULAHTI, PAULIINA

LÄHTEENMÄKI, IINA

Development Project of Nutritional Knowledge of Children in Third Grade

Bachelor's Thesis

49 pages + 9 pages of appendices

Commissioned by

Health and manners education project

March 2011

Keywords

nutrition, child

The goal of this Bachelor's thesis was developing nutritional knowledge of children aged 8 to 9. The goal was to find out about children's alimentary habits on the second and the third grades at Metsola elementary school. Therefore, a theme day was arranged for these classes related to healthy nutrition. The thesis is a development task and as research methods the class teacher was interviewed and the pupils were observed. The pupils also had to fill a questionnaire.

Children's obesity has become alarmingly common in Finland. Obesity as a child is linked to obesity as an adult. The younger you gain overweight, the earlier the comorbidities caused by the obesity start to appear. By giving children information about healthy food, it may be possible to affect their choices related to nutrition in their childhood. It has been examined that habits learned as a child often move to adult life unless you interfere with them early enough. The Bachelor's thesis is part of the children and young people's health and education project in 2007- 2010, whose goal was to collect information about elementary school children's and their families' health state and its needs of improvement.

During the theme day the research results were gone through with the children. The results showed that most of these pupils could eat a richer breakfast. A usual breakfast consisted of bread or porridge. The diet should also contain more fruit and vegetables. Almost all pupils had at least one candy day a week. During the theme day healthy nutrition was gone through by handling every meal of a day. The food pie chart was introduced to the pupils and they were told about the importance of regular eating. A model of every meal was made together with the pupils and these models were presented to the rest of the class. At the end of the day all the meals were gathered on one paper, which was called a 'meal clock' and it was left on the class wall as a memory. After the theme day the pupils filled in a feedback questionnaire. According to the research the majority of the pupils liked the theme day. However, they did not feel like learning anything new related to healthy nutrition. Many of them also felt it difficult to plan and create a healthy meal.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	TAUSTA JA TARKOITUS	7
2	LASTEN JA NUORTEN TERVEYS- JA TAPAKASVATUSHANKE	8
3	METSOLAN KOULU YHTEISTYÖKUMPPANINA	9
3.1	Metsolan koulu	9
3.2	Opetussuunnitelma	10
4	ESITIE TOJEN KERUU RAVITSEMUKSEN KEHITTÄMISPROJEKTIA VARTEN	10
4.1	Haastattelu	10
4.2	Kyselylomake	12
4.3	Havainnointi	13
5	KEHITTÄMISPROJEKTI MENETELMÄNÄ	14
5.1	Kehittämiprojektin tehtävät	15
5.2	Lineaarinen malli kehitysprosessissa	16
6	RAVITSEMUSTIEDON KEHITTÄMISPROJEKTIN TAVOITTEET	17
7	8 – 10 – VUOTIADEN LASTEN KASVU JA KEHITYS	18
7.1	Psyykkinen kehitys	18
7.2	Fyysinen ja motorinen kehitys	19
7.3	Kognitiivinen kehitys	20
7.4	Tunne-elämän kehitys ja sosiaalinen kehitys	21
7.5	Vanhempien vaikutus lapsen kehitykseen	22
8	YLIPAINO JA LIHAVUUS	22
8.1	Lihavuuden määritelmä	23
8.2	Lasten lihavuus	23
9	ALAKOULUIKÄISEN RAVITSEMUS	24
9.1	Alakouluikäisen ravitsemus	24

9.2 Alakouluikäisen ruokavalioon vaikuttavat tekijät	26
9.3 Terveellisen ravinnon käsite	28
9.4 Terveyttä ylläpitävä ja edistävä ravinto	29
10 LASTEN JA NUORTEN TERVEYTTÄ KOSKEVAT LAATUSUOSITUKSET JA TERVEYS	
2015 KANSANTERVEYSOHJEMA	30
10.1 Kouluterveydenhuollon laatusuositus	30
10.2 Kouluruokailusuositus	31
10.3 Terveystiedon edistämisen laatusuositus	32
10.4 Terveys 2015 -kansanterveysohjelma	33
11 OPETTAMINEN JA OHJAAMINEN	33
11.1 Opettaminen ja ohjaaminen alakoulussa	34
11.2 Yhteistoiminnallinen opetus ja oppiminen	34
12 RAVITSEMUSTIEDON KEHITTÄMISEN TEEMAPÄIVÄ	35
12.1 Suunnitelma ja toteutus	35
12.2 Teemapäivän tavoitteet	37
13 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	38
13.1 Tavoitteiden saavuttaminen	38
13.2 Luotettavuus	40
13.3 Eettisyyden arviointi	40
13.4 Oma ammatillinen kehittyminen	41
13.5 Hyödynnettävyys	43
LIITTEET	
Liite 1 Lupalappu vanhemmille	
Liite 2 Kyselylomake	
Liite 3/1 Havainnointisuunnitelma	
Liite 3/2 Havainnointisuunnitelma	
Liite 4/1 Havainnointikaavake	
Liite 4/2 Havainnointikaavake	
Liite 5 Kyselylomake	
Liite 6 Tutkimustaulukko	

1 TAUSTA JA TARKOITUS

Lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt joka puolella maailmaa huolestuttavan paljon, myös Suomessa. Suomessa alle 18-vuotiaiden lasten lihavuus on yleistynyt vuosikymmenien aikana huomattavasti. Nykyisin suomalaisista kouluikäisistä lapsista 10-15 % on ylipainoisia. (Lasten lihavuus. 2005. Käypä hoito – suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä) Aikaisemmin 80-luvulla lapsista lihavia oli vain 1 %, kun 2000-luvun alussa lihavuuden määritelmän täyttäviä oli jo 4 % lapsista (Laitinen & Sovio 2005).

Lapsuusajan lihavuus on yhteydessä lihavuuteen aikuisena ja siksi tähän ongelmaan olisi puututtava jo lapsuusiässä. Lapsuusajan lihavuus on riski metabolisen oireyhtymän kehittymiseen jo lapsuudessa. Metabolisella oireyhtymällä tarkoitetaan useiden yksittäisten riskitekijöiden kasautumista, kuten ylipaino, rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt ja kohonnut verenpaine. Sen syntyyn vaikuttavat perintötekijät, ylipaino ja vähäinen liikunta. Kolmasosalla lihavista lapsista on todettavissa kyseinen oireyhtymä. (Metabolinen oireyhtymä. 2005. Käypähoito – suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim.) Lapsuusajan lihavuuden on myös havaittu liittyvän lisääntyneeseen kuolleisuuteen 40 vuoden seurannassa. Lapsuusajan lihavuus aiheuttaa joillekin obstruktiivisia hengitysteiden oireita ja unenaikaisia hengityshäiriöitä, eli uniapneaa. (Lasten lihavuus ja obstruktiivinen uniapnea. 2005. Käypähoito – suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim.) Lihavuuden yleistymisen ravintoon liittyvinä syinä pidetään esimerkiksi elintarvikepakkausten kokojen kasvamista sekä ravitsemussuosituksista poikkeavan ravinnon kulutuksen kasvamista. Elintarviketeollisuusliitto on vertaillut erilaisten tuotteiden kulutusta vuosina 1985 ja 2002. Tuoteryhmissä jäätelö, suklaa ja makeiset, mehut, juusto ja virvoitusjuomat on tapahtunut huomattavaa kasvua vuoden 1985 ja 2002 välillä. Ainoastaan nestemäisten maitovalmisteiden käyttö on laskenut vuodesta 1985. (Lasten lihavuus. 2005. Käypä hoito – suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä.)

Suurimpana lasten lihavuuden riskitekijänä pidetään vanhempien lihavuutta. Myös kuuluminen alhaisempaan sosiaaliluokkaan vaikuttaa lihavuuteen sekä lapsuudessa että aikuisena. (Mikkilä, Lahti-Koski, Pietinen, Virtanen, Rimpelä. 2002, 118.) Vanhemmat vaikuttavat lasten ruokatottumuksiin, sillä he vastaavat perheen ruokatalou-

desta ja vaikuttavat lapsiin myös omalla toiminnallaan (Golan & Weizman 2001, 33). On tutkittu, että perheiden ruokailutilanteiden miellyttävyys ja se, että ruokailut syödään yhdessä koko perheen kanssa, ohjaisivat lapsia terveellisimpiin ruokavalintoihin (Gillman, Rifas-Shiman & Frazier 2009).

Koemme tärkeäksi tarttua aiheeseen, sillä antamalla lapsille lisää tietoa terveellisten elämäntapojen ja etenkin terveellisen ravinnon myönteisistä vaikutuksista, voimme toivottavasti vaikuttaa heidän terveyteensä positiivisella tavalla. Opinnäytetyömme on kehittämisprojekti ja tarkoituksenamme on saada lapset kiinnostumaan terveellisestä ruokavaliosta ja terveellisten elämäntapojen tärkeydestä tulevaisuutta ajatellen. Opinnäytetyömme liittyy Lasten ja nuorten terveys- ja tapakasvatus hankkeeseen.

Kehittämisprojektiimme kuuluu terveellisen ravinnon teemapäivä Metsolan koulussa. Kohderyhmämme ovat koulun luokat 2 - 3A ja 3B. Teemapäivän tarkoituksena on opettaa lapsille mistä ateriosta terveellinen ruokavalio muodostuu ja miksi oikean ruokavalion noudattaminen on tärkeää. Lähestymme asiaa leikin ja tekemisen kautta, sillä on tutkittu, että kun lapsi pääsee itse tekemään ja oivaltamaan oppii hän parhaiten (Porin kaupungin esiopetussuunnitelma 2009, 6).

2 LASTEN JA NUORTEN TERVEYS- JA TAPAKASVATUSHANKE

Tämä opinnäytetyö on osana Lasten ja nuorten terveys- ja tapakasvatushanketta. Hanke on Kymenlaakson ammattikorkeakoulun ylläpitämä ja siinä on yhteistyössä viisi kymenlaaksolaista kuntaa. (Frilander- Paavilainen)

Hankkeen tavoitteena on kerätä tietoa peruskoululaisten ja heidän perheidensä terveydentilasta ja sen kehittämistarpeista. Tarkoituksena on myös kehittää terveys- ja tapakasvatuksen menetelmiä ja palveluita. Myös terveyden ja tapakasvatuksen hallintoa ja johtamista tulisi uudistaa. (Frilander- Paavilainen.)

Hankkeen aiheina ovat käytöstavat, nautintoaineet ja vanhemmuus, kotikasvatus, ravinto ja hygienia, terveysliikunta, ihmissuhteet ja terveys sekä uni, lepo ja rentoutuminen. Jokaiseen osa-alueeseen sisältyy myös tarkennettuja yksityiskohtaisempia aiheita. Hanke on alkanut vuonna 2007, ja sen on tarkoitus valmistua vuoden 2010 lopulla. (Frilander- Paavilainen.)

Tähän mennessä hankkeen tärkeimpiä meriittejä on ollut yhteistyö peruskoulujen ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kanssa. Sairaanhoitajaopiskelijat ovat käyneet peruskouluissa järjestämässä erilaisia teemapäiviä ja tietoiskuja terveyteen liittyen. (Frilander- Paavilainen.)

3 METSOLAN KOULU YHTEISTYÖKUMPPANINA

Tässä kappaleessa kerromme tarkemmin opinnäytetyömme yhteistyökumppanista, Metsolan koulusta. Olemme myös perehtyneet alakoulun opetussuunnitelmaan, jotta olemme saaneet selville, minkä verran alakoulussa keskitytään terveyttä koskevan tiedon opetukseen.

3.1 Metsolan koulu

Metsolan koulu sijaitsee Kotkassa, Kymenlaaksossa. Se on 231 oppilaan ja 16 opettajan taajamakoulu. Metsolan koulu ei ole erikoistunut minkään tietyn aineen opetukseen, vaan huolehtii kunnollisesta perusopetuksesta. Erikoisuutena koulu on kuitenkin ainoa alakoulu Kotkassa, jossa opetetaan saksan kieltä. Tavallisten luokkien lisäksi koulussa on myös viisi dysfasialuokkaa, joiden oppilailla on kieli- ja kommunikaatiovaikeuksia. (Metsolan koulun kotisivut.) Metsolan koulu on myös mukana KiVa koulu -hankkeessa, joka on Turun yliopiston ja oppimistutkimuskeskuksen yhdessä alullepanema kiusaamisen vastainen hanke. Hankkeessa aloitettu vuonna 2006 ja siinä on mukana jo 2200 suomalaista peruskoulua. (KiVa koulu -hankkeen kotisivut).

Opinnäytetyöprojektiimme olemme ottaneet mukaan Metsolan alakoulusta kaksi luokkaa. Toinen luokka koostuu 2.- ja 3. luokan oppilaista ja toisella luokalla on vain 3. luokan oppilaita. Oppilaita luokilla on yhteensä 40, tyttöjä on 18 ja poikia 22. Ennen luokkiin jalkautumista annoimme opettajan kautta oppilaille kotiin vietäväksi lupalaput (liite 1), joihin vanhemmat antoivat suostumuksensa lapsen osallistumisesta projektiimme.

3.2 Opetussuunnitelma

Alakoulussa terveystieto on synkronoitu yhteen muiden oppiaineiden kanssa. Ensimmäisestä luokasta neljanteen luokkaan asti terveystieto on sisällytetty ympäristö- ja luonnontiedon opetukseen. Viidennellä ja kuudennella luokalla se on osa biologiaa, maantietoa, fysiikkaa ja kemiaa. Terveystiedon opetus itsenäisenä oppiaineena alkaa vasta yläkoulussa. (Opetushallitus 2004, 200 - 201.)

Terveystiedon tarkoitus oppiaineena on parantaa oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Opetus on oppilaslähtöistä ja siinä pyritään kehittämään omatoimisuutta ja aktiivisuutta. Oppiaineen tarkoituksena on selkeän kokonaisuuden antaminen ihmisen kehityksestä sekä nuoruudessa tapahtuvista psyykkisistä ja fyysisistä muutoksista. Myös oman ja ympäristön terveyden edistäminen ja ylläpito kuuluu kiinteästi terveystiedon opetussuunnitelmaan. Keskeiset sisällöt ovat kasvu ja kehitys, arkielämän valinnat, voimavarat ja selviytyminen, sekä yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutukset terveyteen. (Opetushallitus 2004, 200 - 201.)

4 ESITIETOJEN KERUU RAVITSEMUKSEN KEHITTÄMISPROJEKTIA VARTEN

Selvitimme oppilaiden ravitsemustottumuksia monella eri tavalla, jotta saisimme mahdollisimman hyvin kartoitettua heidän ravitsemuksensa nykytilanteen ja saisimme tietoa tarvittaisiinko joissain asioissa muutosta. Tiedonhankintakeinoina käytimme opettajien sekä kohderyhmämme oppilaiden haastattelua, kyselylomaketta ja havainnointia.

4.1 Haastattelu

Käytimme haastattelumenetelmänä avointa haastattelua, johon olimme suunnitelleet etukäteen aihealueet, joita opettajan kanssa kävisimme läpi. (Vilka 2005, 101.) Olimme kirjoittaneet itsellemme ylös myös apukysymyksiä, jos opettaja ei puheessaan olisi tuonut esiin kaikkia olennaisia asioita teemapäivän suunnittelua ajatellen. Olimme yhdessä miettineet teorian pohjalta aihealueita ja kysymyksiä, joiden avulla saisimme selville olennaisen tiedon. Kirjoitimme molemmille samat kysymykset paperille ylös ja vuorotellen kyselimme keskustelun lomassa opettajalta asioita. Opettaja toi esiin hyvin oman näkemyksen oppilaidensa ravitsemustottumuksista ja kysymysten avulla saimme vielä tarkennusta vastauksiin. Ensimmäisellä käynnillämme koululla

16.9.2010 kerroimme opettajalle opinnäytetyöstämme ja omista ideoistamme. Kysyimme opettajalta, olisiko hänellä jotain toiveita teemapäivään liittyen. Selvitimme haastattelun avulla, onko opettajan mielestä hänen luokallaan ravitsemukseen liittyviä ongelmia näkyvissä. Kysyimme siis, onko kolmasluokkalaisten joukossa ylipainoisia lapsia, ja jos on, niin kuinka paljon. Kysyimme myös, minkä verran ja missä vaiheessa oppilaille on puhuttu opetuksessa terveellisestä ravitsemuksesta. Avoimen haastattelun ideana on, että haastateltava saa vapaasti kertoa aiheesta ja aihepiiristä haluamallaan tavalla sekä haluamistaan näkökulmista. (Vilkkä 2005, 104.) Opettajan kertoman mukaan kolmannen luokan oppilailla ei erityisemmin esiinny lihavuutta. Opettaja kertoi koulun ruokailun olevan vasta puolenpäivän aikaan. Koska kouluruokailu on useimpina päivinä vasta niin myöhään, on kunnollinen aamupala tärkeässä roolissa, jotta oppilaat selviävät ruokailuun asti. Opettajan kertoman mukaan monet oppilaat valittavat nälkää jo kymmenen aikoihin, joten usealla, aamupala ei ole niin monipuolinen kuin pitäisi.

Kysyimme opettajalta, onko hänen luokkansa oppilaiden suosiossa pikaruokaravintolat ja näkyykö se luokassa. Opettaja toi esille suuren huolen tästä asiasta, sillä luokan pojat piirtelevät kouluvihkoihinsa hampurilaisia ja kilpailevat siitä, kuka piirtää isoimman hampurilaisen. Selvitimme, onko koulussa virvoitusjuoma-automaatteja, joista koululaiset voisivat koulupäivän aikana halutessaan ostaa virvokkeita. Ilmeni, että koululla ei ole virvoitusjuoma- tai välipala-automaatteja eivätkä koululaiset saa ottaa evääksi epäterveellisiä välipaloja. Välipaloja koululaiset saavat ottaa mukaan kouluun, jos koulupäivä on pitkä. Opettaja on yhteisesti oppilaidensa kanssa sopinut, millaiset eväät ovat hyviä kouluun tuotaviksi. Selvitimme, minkä verran koululaisille on jo puhuttu terveellisestä ravitsemuksesta. Opettaja kertoi, että ympäristötiedon opetuksessa siitä on puhuttu, mutta oli sitä mieltä, että aihe on todella tärkeä ja siitä on hyvä puhua enemmänkin oppilaiden kanssa. Opettaja kertoi koulussa kiinnitettävän huomiota ravinnon määrään ja laatuun. Koulun ruokalassa on lautasmalli, josta oppilaat voivat ottaa esimerkkiä siitä miten lautanen tulisi täyttää.

Yleensä avoin haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluna, kuten tässäkin tapauksessa. Yksilöhaastattelu tarkoittaa sitä, että läsnä on vain haastattelija ja haastateltava. Avoimen haastattelun etuna on se, että haastattelija voi halutessaan tehdä tarkentavia kysymyksiä saadakseen selville olennaisen tiedon. (Vilka 2005, 104.) Saamamme tiedon pohjalta laadimme oppilaille havainnointipäivää varten kyselylomakkeen, jolla kartoitimme heidän ravitsemustottumuksiaan (liite 2)

4.2 Kyselylomake

Haastattelun ja havainnoinnin lisäksi selvitimme oppilaiden ravitsemustottumuksia pienimuotoisella kyselylomakkeella. Ennen kyselylomakkeen suunnittelua perehdyimme aihetta käsittelevään teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin. Olimme tutkineet lasten kehitystä ja ravitsemusta käsitteleviä teorialietoja laajasti. Olimme myös rajanneet kehittämishankkeen aihealueen. Lomakkeessa käytimme kahdenlaisia kysymysmalleja, avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymyksissä annoimme oppilaille valmiita vastausvaihtoehtoja. Avoimissa kysymyksissä oppilaat saivat vapaasti vastata omin sanoin kysymykseen. Jaoimme kysymykset selkeään järjestykseen päivän aterioiden mukaan alkaen aamupalasta ja loppuen iltapalaan. Näin oppilaiden oli helpompi vastata kysymyksiin, kun lomake eteni loogisesti (liite 2), (Vilka 2005, 86-88).

Tutkimukssamme kyselylomake ei ollut pääasiallinen tutkimusväline, vaan sen tarkoituksena oli kartoittaa lasten ravitsemustottumuksia. Kyselylomakkeen avulla saimme selville, missä kohdin lasten ravitsemustottumukset tarvitsevat parantamista ja missä vahvistusta. Lomakkeella selvitimme lasten ruokailurytmiä sekä opettajan esille tuomia ongelmakohtia oppilaiden ruokatottumuksia, kuten puutteellinen aamupala ja pikaruokan syöminen. Vastauksista kävi ilmi, että oppilaiden ravitsemus oli melko hyvällä mallilla.

Suurin osa oppilaista söi päivittäin aamu- ja iltapalan. Nämä ateriat koostuivat pääasiassa leivästä ja jogurtista. Aamupalaksi usea söi puuroa. Melkein kaikki oppilaat söivät päivittäin koulun jälkeen välipalan ja illalla yhdessä perheen kanssa lämpimän ruoan. Päivittäistä vihannesten, hedelmien ja marjojen syömistä monien tulisi kuitenkin lisätä. Suurimmalla osalla oppilaista oli kerran viikossa karkkipäivä, ja pikaruokailoissa he kävivät pääasiassa kerran kuussa tai harvemmin.

4.3 Havainnointi

Havainnoinnilla tarkoitetaan tutkimuskohteen tarkkailua (Metsämuuronen, 2005, 227.) Havainnointi on yksi tieteellisen tutkimuksen perusmenetelmä ja sitä käytetään informaation keräämiseen. Saadut tulokset ovat luotettavimpia, kun havainnoidaan ihmistä hänen luonnollisessa ympäristössään. Tässä opinnäytetyössä havainnoimme oppilaita heidän omissa luokissaan, mikä on heille luonnollinen ympäristö. Havainnointi on hyvä metodi, kun kohteena ovat lapset ja nuoret. Tästä syystä valitsimme sen tässä opinnäytetyössä käytettäväksi keinoksi selvittää oppilaiden työskentelytaitoja ja keskittymiskykyä oppimistilanteessa. Meidän käyttämämme menetelmä oli osallistuva havainnointi. Tämä tarkoittaa sitä, että osallistuimme tutkittavan kohteen toimintaan ruokailussa ja oppitunnilla. Ajankohdan olimme opettajan kanssa etukäteen sopineet. Olimme myös etukäteen suunnitelleet havainnoinnin kohteet ja laatineet havainnointisuunnitelman (liite 3; Vilka, 2006, 37- 38, 44).

Osallistuva havainnointi on hyvä keino saada tietoa ihmisestä yksilönä ja yhteisön jäsenenä. Sen avulla saa tietoa yhteisön sosiaalisista ja kulttuurisista tavoista. Se on myös hyvä tapa vaikuttaa havainnoitavien tapoihin ja tottumuksiin. Osallistuvaa havainnointia on hyvä käyttää silloin, kun havainnoinnin kohde on ennestään tuttu. (Vilka. 2005, 121.) Olimme etukäteen käyneet esittelemässä itsemme oppilaille, ettemme olisi heille aivan vieraita havainnointipäivänä.

Ennen havainnointia teimme opettajilta ja rehtorilta kerätyn tiedon pohjalta havainnointisuunnitelman (liite 3), jonka pohjalta toteutimme havainnoinnin. Suunnitelmasta ilmenee miten, missä ja millaisessa aikataulussa oppilaita havainnoimme. Suunnitelman pohjalta teimme havainnointikaavakkeen (Liite 4a, 4b). Siinä erittelimme tarkemmin mitä havainnoimme. Sovimme myös kumpi havainnoi mitäkin ja miten merkitsemme muistiinpanot. Niin välttyimme päällekkäisyyksiä merkinnöissä ja muistiinpanojen läpikäynti oli selkeää (Vilka, 2005, 124 - 125.)

Havainnointipäivänä menimme molempiin luokkaryhmien oppilaiden mukaan luokahuoneeseen ja ruokalaan tarkkailemaan heitä omassa arkiympäristössään. Emme kertoneet oppilaille havainnoivamme heitä, jotta heidän käytöksensä ei poikkeaisi normaalista. Havainnoinnissa käytimme apuna tekemäämme havainnointikaavaketta, johon olimme valmiiksi kirjanneet havainnoitavat asiat. Oppitunnilla olimme sopineet havainnoivamme sitä, miten oppilaat kuuntelevat opettajaa ja noudattavat opettajan

antamia ohjeita. Lisäksi tarkkailimme luokan yleistä ilmapiiriä ja oppilaiden käyttäytymistä ryhmässä. Kiinnitimme huomiota myös siihen, viittaavatko oppilaat, kun heillä on asiaa. Oppitunnin jälkeen vertasimme molempien tekemiä muistiinpanoja. Havainnoinnista kävi ilmi, että molempien luokkien oppilaat olivat melko rauhallisia ja seurasivat hyvin opetusta sekä kuuntelivat opettajaa ja noudattivat hänen antamia ohjeita. Luokan ilmapiiri vaikutti hyvälle molemmissa luokissa. Näin saimme havainnoinnin avulla hyvää tietoa teemapäivän suunnittelua varten.

Oppituntien jälkeen siirryimme ruokalaan seuraamaan oppilaiden ruokailua. Ruokalassa havainnoitaviksi asioiksi olimme etukäteen sopineet tarkkailla, ottavatko oppilaat leipää ruuan kanssa ja jos ottavat, niin onko leipä tummaa vai vaaleaa, ottavatko oppilaat ruokajuomaksi vettä vai maitoa tai piimää, ottavatko he riittävästi pääruokaa ja ottavatko kaikki oppilaat salaattia sekä meneekö ruokaa roskakoriin vai syödäänkö lautaset tyhjiksi. Olimme jakaneet kumpi tarkkailee mitäkin ja merkitsimme muistiinpanoja ylös tukkimiehen kirjaimilla. Ruokailu sujui rauhallisesti. Kaikki ottivat pääruokaa ja salaattia, moni kuitenkin jätti leivän ottamatta. Ne, jotka ottivat ruuan kanssa leipää, valitsivat tumman leivän. Salaattia olisi saanut olla monen lautasella enemmän, ja annokset muutenkin olivat melko pieniä. Suurin osa joi ruokajuomana maitoa.

Kun olimme saaneet havainnoitua ruokalassa suunnittelemamme asiat, siirryimme pöytiin istumaan oppilaiden kanssa ja kyselimme heidän ruokailutottumuksistaan yleensä sekä siitä, syövätkö he yleensä päivittäin kouluruokaa ja mitä mieltä he ovat kouluruuasta. Oppilaat, jotka olivat valinneet ruokajuomaksi veden, maidon sijaan kertoivat syyksi sen, että kotona oli totuttu juomaan kevytmaitoa ja koulussa oli tarjolla vain rasvatonta maitoa. Oppilaat kertoivat innoissaan lempiruuuistaan ja suurin osa oli sitä mieltä, että kouluruoka on hyvää ja kertoivat syövänsä sitä päivittäin.

5 KEHITTÄMISPROJEKTI MENETELMÄNÄ

Opinnäytetyömme on kehittämisprojekti. Yleisesti ottaen kehittäminen tähtää muutokseen ja sillä tavoitellaan aikaisempaan nähden jotakin parempaa, esimerkiksi parannusta toimintatavoissa. Kehittämisprojekti koostuu viidestä eri tehtävästä. Nämä tehtävät ovat: perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja tulosten levittäminen. (Rantanen & Toikko 2009,16, 56.) Tässä työssä kehittäminen kohdistuu toimintakäytäntöihin, mikä on yksi yleisimmistä kehittämisen kohteista. Muita kehittämisen kohteita ovat tavallisesti palvelujärjestelmällä tuotetut palvelut, itse organisaatio ja sen raken-

teet sekä henkilöstön osaaminen. Kehittämiseen liittyy olennaisesti myös yhteistoiminnallisuus ja tässä työssä se näkyy teemapäivän yhteistoiminnallisena oppimisena. (Heikkilä ym.2008, 55.)

5.1 Kehittämisprojektin tehtävät

Ennen kuin mitään voidaan ryhtyä kehittämään, täytyy perustella miksi aihe on tärkeä kehittämisen kohde. Yleensä perusteluna on se, että nykytilanteessa on jonkinlainen ongelma ja kehittämisen tarkoituksena olisi saada se korjattua. Me valitsimme opinnäytetyön aiheeksemme lasten ravitsemuksen, sillä lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt huomattavasti niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa (Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä 2005, Lasten lihavuus). Jotta kehitystoiminnassa päästäisiin haluttuihin tuloksiin, on tärkeää että tavoitteita on vain muutama ja nekin selkeästi rajattuja. (Rantanen & Toikko 2009, 57.)

Jotta tutkimus saadaan käyntiin, täytyy tehdä toimintasuunnitelma (Rantanen & Toikko 2009, 58). Suunnitelmaan on tärkeää varata aikaa ja tehdä se huolellisesti, jotta mahdollisia ongelmatilanteita pystytään ennakoimaan jo tässä vaiheessa kehittämistä (Heikkilä ym. 2008, 57). Myös aikataulun suunnittelu on tärkeää ja siitä tulee informoida tutkimukseen osallistuvia tahoja tutkimuksen eri vaiheissa. Suunnittelimme aikataulua jo ennen kuin menimme ensimmäiselle käynnille Metsolan koululle 16.9.2010 ja kerroimme opettajalle aikataulustamme. Organisoimiseen tulisi kaikkien yhteistyötahojen osallistua. Tällöin kaikki tietävät projektin pääkohdat ja etenemisvaiheet. Isommissa hankkeissa määrätään erillinen työryhmä, joka hoitaa organisoinnin ja informoi päätöksistä muille osallisille. (Rantanen & Toikko 2009, 58–59.)

Heikkilä, Jokinen ja Nurmela mainitsevat teoksessaan Tutkiva kehittäminen (2008) kehittämisprosessin seitsemänvaiheiseksi hankkeeksi. Vaiheet ovat ideointi- ja esisuunnitteluvaihe, suunnitteluvaihe, käynnistysvaihe, toteutusvaihe, päättämisen vaihe: tulosten esittäminen, arviointivaihe ja käyttöönottovaihe. Tämä opinnäytetyö on edennyt juurikin näiden vaiheiden mukaisesti. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 58.)

Projektin alkuvaiheessa yleensä on jo jonkinlainen mielikuva toteutuksesta, mutta se vahvistuu ja muuttuu projektin edetessä. Kerroimme opettajalle toteutuksen ideoitamme. Koko kehittämisprojektin ajan olemme muokanneet suunnitelmaa toteutukses-

ta sellaiseksi, että se vastaisi mahdollisimman hyvin asetettuja tavoitteita. Toteutuksen tarkoitus on saada nykytilanteen ongelma ratkaistua ja muuttaa toimintaa haluttuun suuntaan. Kehittämistoiminta on konkreettista tekemistä, jolla pyritään muokkaamaan totuttuja toimintamalleja. (Rantanen & Toikko 2009, 59–60.)

Arviointia tulisi tehdä koko kehittämisprosessin ajan. Projektin aikana voidaan arvioida esimerkiksi sitä, eteneekö projekti suunnitellulla tavalla tai osallistuvatko yhteistyötahot projektiin niin kuin organisaatiovaiheessa on suunniteltu. Lopuksi arvioidaan päästiinkö kehittämisprosessia tavoiteltuihin lopputuloksiin. (Rantanen & Toikko 2009, 61 - 62.) Tässä työssä molempien luokkien opettajat ja oppilaat ovat osallistuneet projektiin todella hyvin, he ovat olleet innokkaita yhteistyökumppaneita.

Kun kehittämisprojekti on valmis, täytyy tulokset levittää. Tämä tarkoittaa sitä, että valmis tuotos pitää saada kohderyhmän ulottuville, jotta tuloksia voidaan tarkastella ja mahdollisesti ottaa käyttöön laajempaa kehittämisprojektia varten. (Rantanen & Toikko 2009, 62.) Teemapäivän alussa kerromme oppilaille tuloksia, joita olemme saaneet selville havainnoimalla ja kyselylomakkeella, jotta oppilaille selviäisi vielä paremmin työmme tarkoitus.

5.2 Lineaarinen malli kehitysprosessissa

Kehittämisprosessia voidaan tehtävien lisäksi hahmottaa myös erilaisilla malleilla. Näitä malleja ovat lineaarinen malli, spiraalimalli, tasomalli ja spagettimainen prosessi. (Rantanen & Toikko 2009, 64 - 72.)

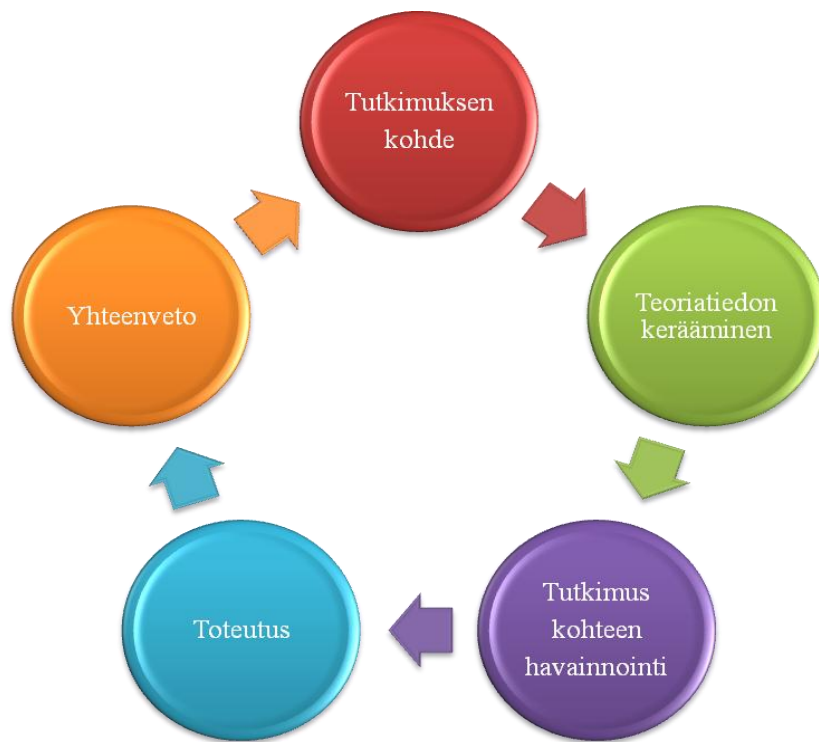
Omassa opinnäytetyössämme käytämme apuna lineaarista mallia (kuva 1). Lineaarinen malli etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, suunnittelusta toteutukseen ja toteutuksesta työn päättämiseen ja arviointiin. Tavoitteen määrittelyssä pyritään luomaan selkeät ja rajatut tavoitteet, joille tarvittaessa voidaan tehdä myös alatavoitteita. (Rantanen & Toikko 2009, 64.)

Suunnitteluvaiheessa päätetään projektin toteuttamiseen osallistuvat henkilöt, sekä tehdään jonkinlaista esiselvitystä, jotta voidaan arvioida esimerkiksi tutkimuksen tekniset edellytykset. Varmistetaan myös, että projektin ennakoitu lopputulos tukee organisaation tavoitteita. Lisäksi syntyy tarkennettu projektisuunnitelma, joka sisältää aikataulutuksen, budjetin, riskianalyysin, resurssianalyysin, projektiorganisaation, työ-

suunnitelman sekä viestintä ja dokumentointisuunnitelman. (Rantanen & Toikko 2009, 64 - 65.)

Toteutusvaiheessa suunnitelmaa saatetaan joutua muuttamaan tai täydentämään, sillä projektiin voi tulla muutoksia. Toteutusvaiheen aikana valmistetaan suunnitelman mukainen prosessi. Toteutukseen liittyy tulosten käyttöönotto, joten on tärkeää varmistua siitä, että tulokset ovat hyödynnettävissä tai levitettävissä. (Rantanen & Toikko 2009, 65.)

Viimeinen vaihe lineaarisessa mallissa on projektin päättäminen ja arviointi. Projekti pyritään lopettamaan suunnitellusti. Päätösvaiheeseen kuuluvat loppuraportointi, projektiorganisaation purkaminen ja jatkoideoiden esittäminen. (Rantanen & Toikko 2009, 65.)



Kuva 1. Lineaarinen malli kehittämisprojektissa

6 RAVITSEMUSTIEDON KEHITTÄMISPROJEKTIN TAVOITTEET

Kehittämisprojektin tarkoituksena on kertoa lapsille heidän oma ikätasonsa huomioon mitä terveellinen ravinto tarkoittaa ja millaisia positiivisia vaikutuksia sillä on. Haasteenamme on saada lapset innostumaan aiheesta. Ruokailutottumukset eivät vält-

tämättä ole päällimmäisenä 8-9 -vuotiaiden lasten mielissä, joten on tärkeää saada heidät aktiivisesti mukaan projektiin. Tämän vuoksi toteutamme projektin mielenkiintoisesti lapsen näkökulmaa ajatellen.

Työ on toteutettu ratkaisukeskeisellä työotteella. Ratkaisukeskeinen työote tarkoittaa sitä, että lapsia kannustetaan niissä asioissa, joita tehdään oikein ja autetaan oppilaita itse löytämään ja ymmärtämään oikeat toimintamallit. (Angle 2010.) Pyrimme vahvistamaan lasten jo opittuja oikeita ravitsemustottumuksia ja laajentamaan oikeanlaista tietoutta. Tarkoituksenamme ei ole tyrkyttää lapsille uusia juttuja, vaan esittelemme heille erilaisia vaihtoehtoja, joita he voivat oman halunsa mukaan alkaa omassa elämässään toteuttaa. Olemme myös numeroineet tavoitteemme.

1. Alakoululaiset ymmärtävät terveellisen ravinnon merkityksen.
2. Alakoululaiset tiedostavat terveellisen ravinnon sisällön.
3. Alakoululaiset tiedostavat aamupalan tärkeyden.

7 8 – 10 – VUOTIADEN LASTEN KASVU JA KEHITYS

Tässä kappaleessa käsittelemme 8-10 – vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta ja kognitiivisesta näkökulmasta. Lisäksi tarkastelemme vanhempien vaikutusta lapsen kehitykseen. On tärkeää tuntee lapsen kehitys yleisellä tasolla työskenneltäessä lasten kanssa.

7.1 Psyykkinen kehitys

8-10 – vuotiaat lapset kuuluvat ikänsä puolesta keskilapsuuden määritelmään. Keskilapsuudella tarkoitetaan aikaa esikoulun ja koulun aloittamisesta varhaisen nuoruusiän alkuun. Keskilapsuusvaihetta elävät lapset ovat siis n. 7-12 – vuoden ikäisiä. Keskilapsuuden alkuvaiheessa lapsi käy läpi tärkeitä muutoksia omassa elämässään sekä itsen ja aikuisten välisessä suhteessa. Tämän ikäinen lapsi siirtyy esikoulun ja koulun kautta laajempaan sosiaaliseen verkostoon. Kognitiivinen ja sosioemotionaalinen kehitys laajenevat ja saavat aikaan muutoksia lapsen käyttäytymisessä. Positiivisen käsityksen muodostuminen omasta osaamisesta ja selviytymisestä on keskeisessä asemassa lapsen kehityksen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta. Keskilapsuus on siirtymävai-

he, jossa biologinen ja kognitiivinen kehitys antaa mahdollisuuksia itsenäisempään toimintaan ja oman toiminnan seurauksista vastaamiseen. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 70 - 72.)

Kaija Puura kirjoittaa Therapia Fennican Internet-sivuilla 5 – 10 -vuotiaista lapsista siten, että kouluikään tullessaan lapsi on kiinnostunut ja motivoitunut oppimaan uutta. Hän kykenee istumaan hiljaa paikoillaan erilaisissa tilanteissa, niin miellyttävissä kuin epämiellyttävissäkin. Tämän ikäinen lapsi nauttii vuorovaikutuksesta toisen ihmisen kanssa, mutta osaa olla myös yksinään. (Puura.)

8 - 10,5 – vuotias lapsi on psyykkiseltä kehitykseltään myöhäisessä latenssivaiheessa. Tämän ikäiselle lapselle on juuri kehittynyt omatunto, ja se on melko ehdoton eikä kykene kompromisseihin. Tässä iässä lapsi on herkkä kritiikille ja vähättelylle, hän voi tulkita pienenkin hyväksynnän puutteen jonkinlaisena rangaistuksena. Viettienergia kanavoituu ajatteluun ja puheeseen. Myös liikkumien on tärkeässä roolissa 8 - 10 – vuotiaalla lapsella. Liikkumalla ja leikkimällä lapsen kehonhallinta, rytmisyys ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Lähellä kymmenen vuoden ikää oleva lapsi on yleensä tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. Ihmissuhteet ovat tämänikäiselle lapselle luontevia. (Ala-Laurila, Krogus, Laakso, Pietikäinen, Terho 2000, 99 - 101.)

7.2 Fyysinen ja motorinen kehitys

8 - 10 – vuotiaat lapset ovat pian murrosiän kynnyksellä. Heillä on ollut kasvupyrähdys 6 - 7 – vuoden iässä ja nyt pituuskasvu on hidastunut. Murrosiän alkaminen on hyvin yksilöllistä, ja joillain 3. - 4. – luokkalaisilla voi olla havaittavissa jo murrosiän merkkejä. Nykyisin tytöt saavuttavat sukukypsyyden keskimäärin 13 vuoden iässä ja pojat muutamaa vuotta myöhemmin. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen, Ruoppila. 2006, 72 - 73.)

Voimaa ja kestävyyttä tarvitaan yhä enemmän, jotta pystytään vastaamaan ympäristön asettamille vaatimuksille, siksi lasten lihashallinta paraneekin ja liikkeet muuttuvat sujuvammiksi. Myös tasapaino ja koordinaatio kehittyvät paremmiksi. Keskilapsuuden aikana pituuskasvu on tasaista. Sekä tytöt että pojat kasvavat pituutta vuosittain keskimäärin 5 - 6 cm. Painoa tulee lisää noin 2,5 kiloa vuodessa. Kasvuun vaikuttavia tekijöitä ovat perinnölliset tekijät, ravitsemus ja lapsen yleinen terveydentila. Keskeistä

normaalissa fyysisessä kehityksessä ovat terveellinen ruokavalio ja hyvä terveydenhoito. (Ahonen ym. 2006, 72 - 73, 75.)

Keskilapsuudessa tyttöjen ja poikien motorisissa taidoissa on eroja ja ne kasvavat mitä pidemmälle keskilapsuutta mennään. Pojat juoksevat nopeammin ja saavat heitettyä palloa pidemmälle, kun taas tytöt ovat ketterämpiä. (Ahonen ym. 2006, 76.)

Leikkiessään tämän ikäiset lapset liikkuvat paljon. On erilaisia juoksu- ja takaaajoleikkejä sekä kiipeily- ja pomppimisleikkejä, joissa fyysinen kunto ja kestävyys kasvavat. Leikkien onkin havaittu ehkäisevän sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. (Ahonen ym. 2006, 77.)

Varhaislapsuudessa alkanut aivojen kehittyminen jatkuu keskilapsuudessa. Aivojen kasvussa voidaan nähdä säännöllisesti nopean ja hitaan kasvun vaiheita vuorotellen. 9-vuotiaat lapset ovat Epäteinin havaintojen mukaan hitaan kasvun vaiheessa, jolloin aivojen paino kasvaa vain noin 1 % verran. 10 - 12 - vuotiaat lapset puolestaan kuuluvat nopean kasvun vaiheeseen ja tänä aikana aivot kasvavat 5 - 10 %. (Ahonen ym. 2006, 73 - 75.)

Keskilapsuudessa aivoissa tapahtuu vähemmän rakenteellisia muutoksia kuin varhaislapsuudessa, joka ajoittuu 0 - 7 vuoden ikään. Aivojen tilavuus kasvaa lähes 10 % lapsuus- ja nuoruusiässä 7 - 16 vuoden välillä. Aivojen sisäosien valkea aine lisääntyy ja harmaa aina vähenee. Aivoissa tapahtuu myös toiminnallisia muutoksia, jotka ovat yhteydessä lapsen ajattelun muuttumiseen. (Ahonen ym. 2006, 73 - 75.)

Aivojen eri osien toiminta yhtenäistyy ja sitä kautta motorisen toiminnan suunnittelu ja ohjaus kehittyvät. Ympäristössä tapahtuvia muutoksia pystytään siis paremmin ottamaan huomioon liikkeiden säätelyssä. (Ahonen ym. 2006, 76.)

7.3 Kognitiivinen kehitys

Keskilapsuudessa lapsi alkaa Piaget'n (1953) mukaan ajatella joustavammin ja hän kykenee harkitsemaan erilaisia vaihtoehtoja ratkaistessaan ongelmia. Lapsi ei enää tukeudu päättelyssään vain näköhavaintoon vaan ymmärtää konkreettisissa tilanteissa, että kaikki ei aina ole sitä miltä näyttää. Lapsen kyky ymmärtää kolmiulotteista maailmaa kehittyy nopeasti keskilapsuudessa. (Ahonen ym. 2006, 82 - 83.)

Kieli ja puhe, visuaalinen etsiminen, kuvioiden kääntäminen mielessä, päässälaskut ja motoriset suoritukset kehittyvät huomattavasti keskilapsuuden aikana. Myös muisti kehittyy tällä ikäkaudella. Muististrategiat muuttuvat niin, että lapset alkavat tietoisesti käyttää tietynlaisia toimintatapoja, joiden avulla ovat huomanneet muistavansa paremmin. 8 - 10 – vuotiailla lapsilla tapahtuu muistiaineksen järjestelyä ja luokittelua huolimatta siitä, että luokat eivät aina ole ilmeisiä. (Ahonen ym. 2006, 84 - 86.)

Oppiminen on keskilapsuuden yksi olennaisista kehitystehtävistä ja koulu yksi keskeisiltä oppimisympäristöistä. Oppimiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Lapsen kognitiiviset ja sosiaaliset kyvyt ja taidot, motivaatio ja lapsen käsitykset itsestä oppijana vaikuttavat oppimiseen. Myös opetuksen laatu ja määrä vaikuttavat oppimiseen. Hyvin suunniteltu ja johdonmukainen opetus, turvallinen ryhmä ja opettajan huolenpito auttaa kaikkia lapsia oppimaan. Oppimista ovat käsitelleet muun muassa Jean Piaget ja Lev Vygotski. Molempien ajatukset ovat pitkään suunnanneet tutkijoiden käsityksiä oppimisesta. Piaget'n mukaan lapsen oma aktiivisuus korostuu oppimisessa. Lapsi on aktiivinen ympäristönsä tutkija, joka kokeilee tekemiään oletuksia ja tekee niistä johtopäätöksiä. (Ahonen ym. 2006, 86 - 87, 90.)

Vygotskin teorian mukaan lapsen ja hänen läheistensä vuorovaikutussuhteella on tärkeä rooli oppimisessa. Vuorovaikutuksessa lapselle siirtyvät kulttuurin erilaiset symbolit, taidot, traditiot ja arvot. Vygotski kuvaa lasta aktiivisena osallistujana yhteisönsä toimintaan. (Ahonen ym. 2006, 87.)

7.4 Tunne-elämän kehitys ja sosiaalinen kehitys

Lasten kyky ilmaista omia tunteita ja tulkita sekä omia että toisten tunteita kehittyy asteittain. Useimmat lapset oppivat kymmenenteen ikävuoteen mennessä strategioita tunteiden säätelyyn liittyen. Lapset oppivat käyttämään ongelmanratkaisutaitoja, etsimään muilta sosiaalista tukea, pohtimaan asioita monipuolisesti ja vetäytymään omiin kuvitelmiinsä. (Ahonen ym. 2006, 104 - 106.)

Ala-asteiässä lapsen sosiaalinen kehitys on nopeaa. Sosiaaliset taidot ovat vuorovaikutustaitoja sekä havaintojen tekoa niin sosiaalista tilanteista kuin myös toisten tunteista. Opettaja on tärkeässä roolissa lapsen elämässä, ja lapsi tekeekin vertailua opettajan ja omien vanhempiansa välillä parin ensimmäisen kouluvuoden aikana. Myös ystävät

ovat tärkeitä. Lapsia kaipaa ikätovereidensa seuraa. Leikit, pelit ja tavaroidenvaihto ovat tyypillisiä yhdessäolon muotoja. (Ahonen ym. 2006, 109 - 110.)

Tämän ikäiselle lapselle on tärkeää, että hän kuuluu johonkin ryhmään ja että ryhmä hyväksyy hänet. Ensimmäisinä kouluvuosina tytöt ja pojat leikkivät kaikki samassa porukassa keskenään, eikä ole harvinaista että tyttö ja poika ovat hyviä ystäviä. Lapset oppivat näissä leikeissä sukupuolelle tyypillistä käyttäytymistä, toiminnallisia taitoja sekä sosiaalisia taitoja. (Ahonen ym. 2006, 109 - 110.)

Kolmannella ja neljännellä luokalla tyttöjen ja poikien leikit alkavat olla erilaisia ja leikkejä aletaan leikkiä poika- ja tyttöryhmissä erikseen. Viidennellä ja kuudennella luokalla lapsia alkaa kiinnostaa toinen sukupuoli. ja tällöin saattaa ilmetä jo tyttöjen ja poikien välisiä seurustelusuhteita. Ala-asteiässä ryhmän yhtenäisyys ja paine samankaltaisuudesta tukee lapsen sosiaalista kanssakäymistä. (Ala-Laurila, Krogius, Laakso, Pietikäinen & Terho 2000, 110 - 111.)

7.5 Vanhempien vaikutus lapsen kehitykseen

Vanhemmat vaikuttavat lapsen arvoperustaan ja kodin vaikutus on aina näkyvissä. Kaverit vaihtuvat, mutta koti pysyy. Vanhemmat ja kodin ilmapiiri vaikuttavat lapsen koulutyöhön, käyttäytymiseen, moraaliseen kehitykseen, kavereiden valintaan ja vapaa-ajan viettoon. Vanhempien vaikutus käsittää monia asioita kuten vanhempien käyttäytymisen lasta kohtaan, yhteisen ajankäytön, kurinpitokeinot, neuvot ja tunteiden ilmaisun vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa sekä vanhempien uskomukset, tiedot, asenteet ja tavoitteet. (Ahonen ym. 2006, 117 - 118.)

8 YLIPAINO JA LIHAVUUS

Tässä kappaleessa tarkastelemme lasten ylipainoa ja lihavuutta sekä niiden vaikutusta lasten terveyteen ja myöhempään elämään. Selvitämme myös käsitteet ”lapsen ylipaino” ja ”aikuisen ylipaino”. Ylipaino ei ole opinnäytetyömme pääasiallinen aihe, mutta se on niin tiiviisti yhteydessä epäterveelliseen ravitsemukseen, joten koimme oleelliseksi käsitellä asiaa.

8.1 Lihavuuden määritelmä

Opinnäytetyössämme käytämme molempia käsitteitä ylipaino ja lihavuus. Lapsilla lihavuus ja ylipaino määritetään Suomessa mittaamalla lapsen paino ja pituus, joiden suhteesta muodostuu pituuspaino. Pituuspaino tarkoittaa lapsen painoa suhteessa samanpituisten ja samaa sukupuolta olevien lasten keskimääräiseen painoon. Jos kouluikäisen lapsen pituuspaino on 20 - 40 %, puhutaan ylipainosta. Kun pituuspaino on yli 40 % kouluikäisellä, puhutaan lihavuudesta. (Lasten lihavuus. 2005. Käypä hoito – suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä.)

Aikuisilla lihavuutta voidaan mitata kahdella eri tavalla: mittaamalla vyötärönympäryys tai laskemalla BMI (Body Mass Index). BMI eli painoindeksi lasketaan jakamalla paino metreinä ilmaistun pituuden neliöllä. Esim. 170 cm pitkän ja 60 kg painavan henkilön painoindeksi lasketaan $60:(1,70*1,70)=20,8$. Aikuisilla ylipainon raja on 25. Jos painoindeksi on 25–29,9, silloin kyseessä on lievä lihavuus. BMI 30–34,9 kertoo merkittävästä lihavuudesta. BMI 35,0–39,9 merkitsee vaikeaa lihavuutta. Jos bmi on yli 40, silloin kyseessä on sairaanlainen lihavuus. (Lihavuus aikuisilla. 2007. Käypä hoito –suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim.)

Lihavuus aiheuttaa monia eri sairauksia ja mitä nuorempana ylipaino on tullut, sitä haitallisempaa se on. Yleisimpiä lihavuuden aiheuttamia sairauksia on 2 tyypin diabetes, metabolinen oireyhtymä, astma ja sepelvaltimotauti. Ylipaino voi aiheuttaa myös kihtiä, nivelrikon, uniapneaa, sekä jopa eräitä syöpiä. Lihavuus lisää myös aivoinfarktin ja – verenvuodon riskiä. Lihavuuden ja sen mukana tulevien sairauksien hoito maksaa yhteiskunnalle vuosittain paljon. Lihavuus myös huonontaa yksilön elämänlaatua. Siksi ennaltaehkäisy ja ihmisten tietoisuuden lisääminen lihavuuden haittavaikutuksilta olisi ensiarvoisen tärkeää. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2007, Lihavuus aikuisilla.)

8.2 Lasten lihavuus

Lihavuus määritellään tilaksi, jossa elimistön rasvamäärä on poikkeavan suuri. Lihavuus syntyy, kun energian saannin ja kulutuksen välillä vallitsee epätasapaino. Kouluikäisillä lapsilla lihavuus määritetään tilaksi, jossa pituuspaino on yli 40 % (Lasten lihavuus. 2005. Käypä hoito – suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja

Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä). Painoindeksiä voidaan käyttää apuna myös lasten lihavuutta määritettäessä. Lapsen lihavuutta arvioitaessa on tärkeää ottaa huomioon lapsen pituuskasvun arviointi. Jos pituuskasvu on normaalia, ei välttämättä mitään erityisiä toimenpiteitä tarvita, vaan seurataan painon kehittymistä pituuden lisääntyessä. (Ala-Laurila ym. 2000,358.)

Nykyisin teollisuusmaissa lasten lihavuus on yleinen ongelma. Lapsuusajan lihavuus ennustaa yleensä lihavuutta myös aikuisena. Lihavuus on yksi merkittävä syy erilaisien sairauksien puhkeamiseen. Lihavuuteen olisi hyvä puuttua riittävän ajoissa, sillä hoito on hidasta. Kouluterveydenhuollossa seurataan lasten painoa säännöllisesti, joten lihavuuden varhaiseen toteamiseen ja siihen puuttumiseen on hyvät resurssit olemassa. (Ala- Laurila ym. 2000, 328.)

Lasten lihavuuden riskitekijöitä ovat vanhempien lihavuus ja passiiviset elämäntavat, kuuluminen alhaiseen sosiaaliryhmään ja vähäinen nukkuminen. Lihavuuden on todettu olevan riskitekijänä erilaisten sairauksien kehittymiseen. Lihavuus voi aiheuttaa jo nuorena metabolista oireyhtymää, obstruktiivisia hengitysteiden oireita ja unenaikaisia hengityshäiriöitä. Lihavien lasten elämänlaadun on todettu olevan heikompi kuin normaalipainoisten lasten. Myös riski sairastua masennukseen on suurempi lihavilla lapsilla. (Lasten lihavuus. 2005. Käypä hoito – suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä.)

9 ALAKOULUIKÄISEN RAVITSEMUS

Tässä kappaleessa käsittelemme kouluikäisten lasten ravitsemusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä käsitettä ”terveellinen ravinto”. Kerromme myös terveellisen ravinnon hyödyistä.

9.1 Alakouluikäisen ravitsemus

Lasten ravinnon peruspilareita ovat säännöllinen ateriarhythmi ja monipuolinen ruokavalio. Säännölliseen ateriarhythmiiin kuuluu viisi ateriala päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Säännöllisen ateriarhythmin ansiosta ruokailujen välit pysyvät sopivan pituisia ja näin ollen nälkä ei kasva liian suureksi eikä ylimääräisille välipaloille ole tarvetta. (Arfman, Partanen & Peltonen. 2009, 89 – 90.)

Kunnolliseen kasvuun ja kehitykseen tarvitaan riittävästi energiaa. Proteiinia, jota saadaan liha ja maitotuotteista, tarvitaan kudosten ja hermoston kasvuun. Maitotuotteista saadaan tärkeää kalsiumia, joka vahvistaa luustoa. Hiilihydraatit auttavat jaksamaan ja edistävät aivojen kehitystä. Hiilihydraatteja saa leivästä, riisistä ja kasvikunnan tuotteista. Viljatuotteissa tulisi valita runsaskuituisia tuotteita, sillä siten suolisto pysyy kunnossa ja kylläisyyden tunne säilyy pidempään. (Arfman ym. 2009, 91.)

Keskushermoston kehittymiseen tarvitaan tyydyttymättömiä rasvoja. Yli 60 prosenttia rasvaa sisältävät margariinit ovat suositeltavia, jotta hyvän rasvan päivittäinen tarve täyttyisi. Rasvainen kala, kuten lohi on myös hyvä tyydyttymättömän rasvan lähde. Kala sisältää myös D-vitamiinia ja omega 3:a. D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään luustoon. Suomessa on pitkä pimeä aika, jolloin D-vitamiinin saanti täytyy korvata, sillä vaikka söisi ravitsemussuositusten mukaisesti, jää D-vitamiinin saanti liian vähäiseksi. Pimeänä aikana loka-maaliskuussa tulisikin suomalaisten käyttää D-vitamiinilisiä 5 - 6 mikrogrammaa vuorokaudessa. Fluori on hampaille tärkeä ravintoaine, ja se estää hampaiden reikiintymistä. Fluoria saa hammastahnasta, sekä talousvedestä, jonka fluoripitoisuudet kuitenkin vaihtelevat alueittain. (Arfman ym. 2009, 91 - 92.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tekee kahden vuoden välein peruskoulun yläluokkalaisille kouluterveyskyselyn. Uusimmissa tuloksissa vertaillaan terveyskäyttäytymisen muutoksia vuosina 2002 - 2010. Nuorten ruokailutottumukset ovat kahdeksan vuoden aikana pysyneet melko samana. Tuloksista käy ilmi, että 46 % nuorista ei syö päivittäin aamupalaa ja 38 % oppilaista jättää kouluruoan syömättä. Kotona perheen kanssa yhteisen lämpimän ruoan syö ainoastaan noin 40 % yläkoululaisista. (Kouluterveyskyselyn tulokset 2002 - 2010 Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat. 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.)

Jotta nuorten ruokailutottumukset eivät enää tulevaisuudessa näyttäisi noin huolestuttavilta, tulee ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttaa jo alakouluiässä. Tällöin terveellisistä ravitsemustottumuksista tulisi itsestäänselvyyksiä, eivätkä ne tuntuisi niin vaikeilta noudattaa myöhemmin elämässä (Ala-Laurila ym. 2000, 363).

9.2 Alakouluikäisen ruokavalioon vaikuttavat tekijät

Kouluikäisten ravinnontarve vaihtelee huomattavasti riippuen siitä, harrastaako lapsi säännöllisesti liikuntaa. Ravinnontarpeeseen vaikuttaa koululaisilla myös se, kuinka nopeaa yksilön kasvu ja kehitys on. Liikunta luonnollisesti lisää energiantarvetta, liikuntaa harrastamattomalla koululaisella koko päivän energiantarve voi olla vain 1200 kcal. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 2007, 134.)

Kouluikäisillä proteiinien, kalsiumin ja raudan tarve on kasvanut. Proteiinit osallistuvat uusien kudosten muodostamiseen sekä kudosten uusiutumiseen. Kalsium on yksi tärkeimmistä luuston rakennusaineista ja rautaa tarvitsevat erityisesti tytöt siinä iässä, kun kuukautiset alkavat. (Haglund ym. 2007, 134 - 135.)

Koululaisilla, niin kuin myös aikuisilla ruokavalion rungon muodostavat täysjyvävalmisteet, peruna, kasvikset, hedelmät ja marjat, liha, kala, kananmuna, maito ja maitovalmisteet. Säännölliset ateriat ovat huomattavan tärkeä osuus kasvavan nuoren ruokavaliossa. (Haglund ym. 2007, 135.) Säännöllisiin ateria-aikoihin kun totuttelee jo lapsena, niin se toimii perustana tasapainoiselle ruokailulle myös aikuisena. Säännöllinen ateriarytmi vaikuttaa myös hammassairauksien ehkäisyssä. (Ala-Laurila ym. 2000, 363.) Kunnollisella aamupalalla koululainen jaksaa aamupäivän tunnit työskennellä reippaasti kouluruokaan asti. Kouluruuan tulisi kattaa yksi kolmasosa päivän ravinnontarpeesta.

Päävastuu lapsen ruokavaliosta on vanhemmilla, koska kotiruoka kattaa kaksi kolmasosaa päivän ravinnon tarpeesta. Myös kaverit vaikuttavat kouluikäisen ruokavalioon. Nykyisin koululaisten suosiossa ovat erilaiset pikaruokapaikat ja muutenkin rasvaiset välipalat kuten lihapiirakat ja mikropizzat. Esimerkiksi hampurilaisestakin voi saada terveellisen tekemällä sen täysjyväsämpylästä, vähärasvaisesta ja –suolaisesta lihasta sekä kasviksista. (Haglund ym. 2007, 135.) Koululaisille tulisi antaa terveellisiä välipalavaihtoehtoja totuttujen epäterveellisten valintojen sijaan.

Lapsen ruokatottumusten kehittymiseen vaikuttavat yhdessä kouluterveydenhuolto ja koti. Sekä koulu että koti pyrkivät terveellisten ruokatottumuksien kehittymiseen ja ravitsemusongelmien ehkäisemiseen. Kasvuvaiheen ravitsemusvirheet voivat aiheuttaa ongelmia läpi elämän, esimerkiksi altistaa erilaisille sairauksille. Siksi niihin olisi hyvä puuttua jo varhaisessa vaiheessa. Lapsen luonnolliseen kehitykseen kuuluu mur-

rosiässä ja sen kynnyksellä omat ruokailukokemukset ja ruokavaliokokeilut, jotka poikkeavat perheen ruokailuista. (Ala-Laurila ym. 2000, 358.)

Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana kouluruokailu on kehittynyt myönteiseen suuntaan. Täysmaitoa ja voita ei käytetä enää niin paljon kuin ennen, tilalle ovat tulleet vähärasvainen maito ja kasvismargariinit. Vuonna 2000 julkaistussa Kouluterveydenhuolto –kirjassa kerrotaan, että noin joka kolmas nuori juo rasvatonta maitoa. Maitotuotteista juuston käyttö on mennyt epäterveellisempään suuntaan; sitä käytetään enemmän kuin ennen ja nuoret syövät rasvaisia juustoja. Juusto on merkittävä tyydytteen rasvan lähde nuorten ruokavaliossa. Virvoitusjuomien käyttö on myös lisääntynyt. Päivittäin virvoitusjuomia käyttää 16 % pojista ja 7 % tytöistä. Kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä käytetään vähän, pojista neljännes ja tytöistä kolmannes käyttävät näitä päivittäin. (Ala-Laurila ym. 2000, 358.)

Ala-asteiässä kouluruokailussa ilmenevä ongelma on annosten koko. Lapset syövät liian pieniä annoksia. Havainnointitutkimuksen mukaan suositusten mukaisen annoksen ala-asteella söi vain joka kolmas oppilas. On arvioitu, että 7 - 11 – vuotiailla lapsilla energiantarpeen viitearvot ovat pojilla 2030 kcal vuorokaudessa ja tytöillä 1790 kcal vuorokaudessa. Nämä viitearvot on laskettu arvioimalla perusaineenvaihduntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen kuluva energia. Viitearvot perustuvat terveiden lasten energiansaantiin. Energiantarpeeseen vaikuttavat ikä, sukupuoli, kasvunopeus, perusaineenvaihdunta, paino, lihaskudoksen määrä ja fyysinen aktiivisuus. (Ala-Laurila ym. 2000, 359 - 360.)

Nykypäivänä lasten ruokavalio poikkeaa suuresti ravitsemussuosituksista. Tyttöjen ja poikien tyydyttyneiden rasvojen saanti ylittyy 15 - 23 % yli suositusten. Myös sokerin ja suolan saanti ylittää suositusten rajat. Sen sijaan kuidun, raudan ja D-vitamiinin saanti jää alle suositusten. Vanhempien tekemät valinnat ruokaostoksilla sekä kouluruokailusta saatu esimerkki ovat avainasemassa lasten ravitsemustottumusten parantamiseen. (Laitinen & Uusitupa 2005.)

Koululounas on monelle lapselle päivän monipuolisin ateria, joten siihen tulisi panostaa. Jotta mahdollisimman moni lapsi söisi kouluruoan ja kaikki sen osat (pääruoka, salaatti, leipä ja juoma), pitäisi kouluruoan kiinnostavuutta lisätä. Jo pelkällä ruokala-jien vaihtelulla, ruokalan viihtyvyyden parantamisella ja jonotusaikoja lyhentämällä saadaan ruokailun imagoa parannettua. (Hoppu, Kujala & Lehtisalo 2008, 94 - 95.)

Nykypäivänä erityisruokavaliot ovat lisääntyneet, mikä tuo erilaisia vaatimuksia ravintosuosittelun noudattamiselle. Erityisruokavalioiden noudattaminen on suositumpaa tyttöjen keskuudessa ja se lisääntyy iän karttuessa. (Lahti- Koski, Peltola & Rimpelä 2008.)

Jakosen yhdessä KiVa Koulu -hankkeen kanssa tekemä tutkimus Terveyttä joka päivä tutkii peruskoululaisten terveyskäyttäytymistä. Tutkimus tuo esille sen, että nuorten käsitys terveydestä muodostuu pääosin ruokavaliosta ja liikunnasta. Se miten nämä kaksi pääkäsitettä esiintyvät nuoren elämässä, on suurilta osin kiinni perheen tottumuksista. Jos perheen sisällä harrastettiin liikuntaa ja sitä pidettiin positiivisena asiana, oli liikunta myös suurella osalla nuoren elämää. Myös kotona opitut ruokailutottumukset vaikuttivat siihen, mitä nuoret valitsevat lautaselleen. Jos kotona oli noudatettu ruoka-aikoja ja syötiin terveellisesti ja monipuolisesti, oli nuoren käsitys terveydestä ruokavaliosta paikkansapitävä. (Jakonen 2005, 106.)

9.3 Terveellisen ravinnon käsite

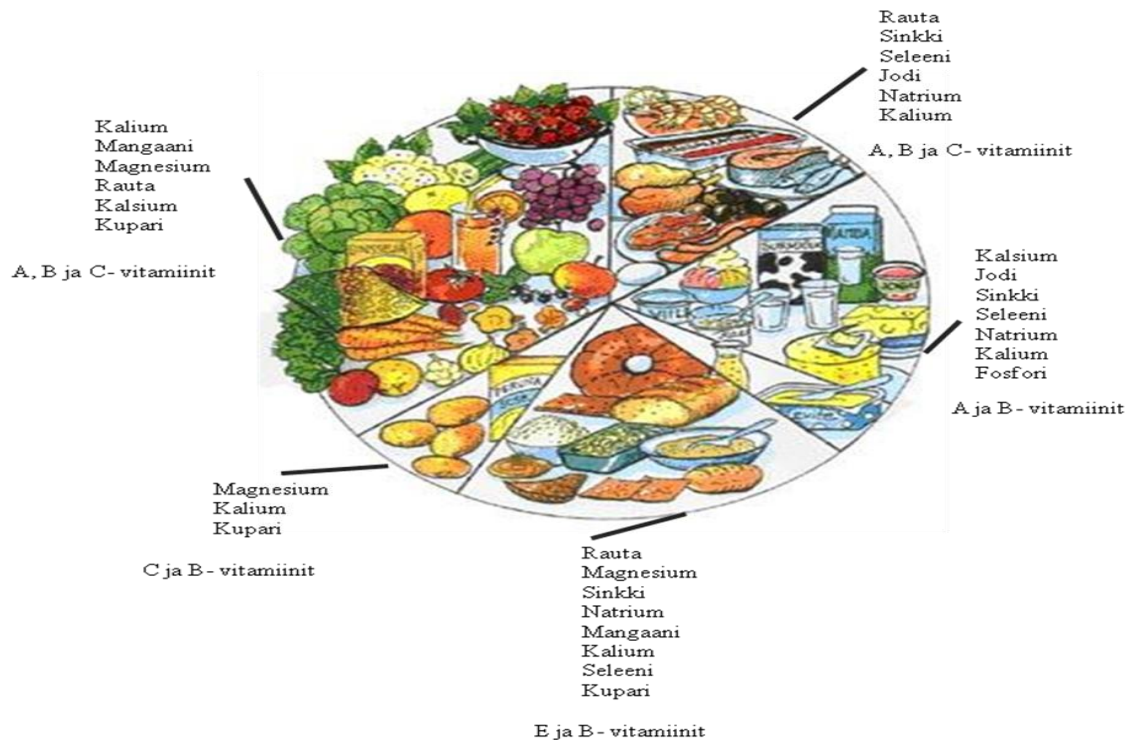
Terveellinen ravinto on monipuolista, ravitsevaa ja pitää mielen virkeänä. Perinteisin hyvän ravinnon esimerkki on lautasmalli. Lautasmallin avulla voidaan havainnollistaa lapsen ja nuoren tasapainoista ateriaa. Lautasmallin mukaan lautasella olevasta ravinnosta puolet tulisi olla salaattia ja vihanneksia, $\frac{1}{4}$ perunaa, riisiä tai pastaa ja toinen $\frac{1}{4}$ sisältää lihaa, kalaa tai kanaa. (Ala-Laurila ym. 2000, 362.)

Hyvästä ravitsemuksesta on tehty monenlaisia malleja ja suosituksia. Hyvän ruokavalioiden perusta on kasvisperäinen ruokavalio, eli siihen sisältyy täysjyväviljoja, marjoja, hedelmiä ja kasviksia. Hyvään ruokavalioon sisältyy myös maitotuotteet, kananmuna, kala ja vähärasvainen liha. (Lahti-Koski 2009.) Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen laatusuosituksessa ravitsemusterapeutti Jaana Martikainen toteaa, että terveellinen ravinto on kasvisvoittainen, runsaskuituinen, vähäsuolainen ja vähäsokeinen, sekä sisältää pehmeitä rasvoja (Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen vannoo ruokaympyrän nimeen. Ympyrä joka on jaettu kuuteen sektoriin. Sektorit koostuvat kasvis ja hedelmäsektorista, viljoista, maitovalmisteista, liha-, kala- ja kanatuotteista, perunasta ja ravintorasvasektorista. Kun päivän aikana syö monipuolisesti jokaisesta sektorista, pitäisi ravitsemus olla kohdilla.

laan. (Partanen 2006, 36.) Ruokaympyrä soveltuu hyvin välineeksi koululaisten ravitsemusneuvonnassa. Ruokavalion monipuolisuus on helppo varmistaa huolehtimalla, että koululainen syö jokaisesta ympyrän osasta jotain. (Ala-Laurila ym. 2000, 361.)

Pääosin suositukset ovat kaikki samanlaisia. Paljon kasvikunnan tuotteita, sekä monipuolisesti eläin- ja maitotuotteita. Alla kuva ruokaympyrästä, jossa on myös jokaisen sektorin kohdalla eroteltu, mitä vitamiineja ja kivennäisaineita kustakin sektorista saa.



Kuva 2. Ruokaympyrä, jossa vitamiinit ja kivennäisaineet ruokaryhmittäin

9.4 Terveystä ylläpitävä ja edistävä ravinto

Ruoka vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Se vaikuttaa ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Fyysisesti ruoka vaikuttaa niin, että ihminen saa ruuasta tarvitsemansa energian sekä suojaravintoaineet. Mieluinen ruoka tuottaa ihmiselle mielihyvää ja monipuolisia makuelämyksiä vaikuttaen sitä kautta psyykkiseen hyvinvointiin. Ruokailu voi olla myös sosiaalinen tapahtuma, jos siitä nautitaan perheen tai ystävien kesken. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 1996, 10.)

Lapsen kuvaamana terveys tarkoittaa hyvää oloa ja erilaisia toimintamahdollisuuksia. Lapsi kokee itsensä terveeksi silloin, kun hänellä on hyvä olla ja hän saa toteuttaa omia halujaan. Esimerkkinä lapsi kokee hyvää oloa silloin, kun hän leikkii kavereiden kanssa tai nukkuu. Terveysten käsitteet voivat olla myös ristiriitaisia. Lapsi kokee makeisten syönnin tuoman hyvän olon osaksi terveyttä, vaikka makeisten syönni ei fyysisesti ole terveellistä. (Okkonen 2004, 61.)

Ihminen valitsee helposti itselleen mieluista ruokaa syötäväksi, ja tällöin on mahdollista, että ruokavalio jää helposti liian yksipuoliseksi. Ihmisen on tärkeää syödä monipuolisesti, jotta ruuasta saataisiin kaikkia ihmisen tarvitsemia ravintoaineita. (Haglund ym. 2007, 10.) Ihmisen tulisi saada energiaa eri energiaravintoaineista seuraavasti: proteiineista 10 - 15 %, hiilihydraateista vähintään 50 % ja rasvasta vain 30 %. (Haglund ym. 2007, 16 - 17.)

Suomalainen ruokavalio sisältää keskimäärin liian paljon rasvaisia, makeita ja suolaisia elintarvikkeita, kun taas kuitupitoisia elintarvikkeita sisältyy suomalaiseen ruokavalioon liian vähän. Tämä tyypillinen suomalainen ruokavalio vaikuttaa suurelta osin erilaisten sairauksien puhkeamiseen. Näitä sairauksia ovat muun muassa sydän- ja verisuonisairaudet, verenpainetauti, osa syövästä sekä erilaisen ruuansulatuskanavan sairaudet. Terveyttä edistävän ruokavalion kulmakiviksi on nimetty ruuan nautittavuus, tasapainoisuus, kohtuus ja monipuolisuus. (Haglund ym. 2007, 10.)

10 LASTEN JA NUORTEN TERVEYTTÄ KOSKEVAT LAATUSUOSITUKSET JA TERVEYS 2015 KANSANTERVEYSOHJEMA

10.1 Kouluterveydenhuollon laatusuositus

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2004 Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen. Tämä laatusuositus perustuu vuonna 2002 laadittuun Kouluterveydenhuollon oppaaseen, josta keskeisimmät tavoitteet on otettu käsittelyyn tässä laatusuosituksessa. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö, 3.)

Kouluterveydenhuollon laatusuositus sisältää kahdeksan suositusta. Nämä suositukset liittyvät palvelujen saatavuuteen ja suunnitelmallisuuteen; kouluterveyden sisältymiseen olennaisena osana oppilashuoltoa; säännölliseen tiedottamiseen; riittävään, päte-

vään ja pysyvään henkilöstöön; asianmukaisiin toimitiloihin ja välineisiin; terveelliseen ja turvalliseen kouluyhteisöön ja –ympäristöön; koululaisen hyvinvoinnin ja terveyden seurantaan sekä koululaisen terveystiedon vahvistamiseen ja terveyden edistämiseen. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus. 2004.Sosiaali- ja terveysministeriö, 3.)

Kaksi viimeiseksi mainittua suositusta eli koululaisen hyvinvoinnin ja terveyden seuranta sekä koululaisen terveystiedon vahvistaminen ja terveyden edistäminen liittyvät opinnäytetyömme aiheeseen, ravintoon. Terveystarkastaja tekee koulussa säännöllisesti terveystarkastuksia koululaisille, mikä kattaa suosituksen koululaisen terveyden ja hyvinvoinnin seurannasta. Koululaisilla on peruskoulun aikana mahdollisuus vähintään kolmeen laajaan terveydenhoitajan ja koululääkärin suorittamaan terveystarkastukseen ja niiden pohjalta laadittuun henkilökohtaiseen hyvinvointi- ja terveystarkasteluun. Terveystarkastusten tarkoituksena on jokaisen oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittäminen. Koulussa tehtävät terveystarkastukset ovat jatkoa neuvolan kehitysseurannalle. Neuvolassa havaitut mahdolliset ongelmat alkavat näkyä kouluiässä oppimisvaikeuksina, keskittymisvaikeuksina tai tarkkaamattomuutena. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus. 2004.Sosiaali- ja terveysministeriö, 26).

Terveystarkastaja tapaa yleensä koululaiset vuosittain. Painoa, pituutta ja muita mahdollisia ongelmia seurataan. Koululääkärin tekemiä tarkastuksia on ala-asteella vain yksi tai kaksi, paikkakunnasta riippuen. Terveystarkastaja on se ihminen, joka seuraa lapsen kehitystä, ja puuttuu mahdollisiin ongelmiin, esimerkiksi lihavuuteen, jo hyvisä ajoin. Laatusuosituksen mukaan terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu koululaisen terveystiedon vahvistaminen ja terveyden edistäminen, hän antaa tietoa koululaisille terveellisten elämäntapojen vaikutuksista. (Ala-Laurila ym. 2000, 134 - 136.)

10.2 Kouluruokailusuositus

Kouluruokailun järjestäminen on säädetty laissa. Säädöksen ansiosta Suomessa on päivittäin ilmainen kouluruokailu esi- ja perusopetuksesta aina toisen asteen koulutuksen loppuun asti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on vuonna 2008 laatinut suositukset kouluruokailulle. Suositusten tarkoituksena on auttaa kuntien päättäjiä, kouluja ja koulujen ruokahuollosta vastaavia henkilöitä suunnittelemaan kouluruokailu mahdollisimman hyvin

ravitsemussuosituksien mukaisiksi. Suosituksissa annetaan ohjeita muun muassa koulun ruokailuajoista, ruuasta ja sen ravintosisällöistä. Kouluikäiselle lapselle koulussa syötävä ateria on merkittävä osa päivän ravinnosta ja siksi siihen olisi hyvä panostaa. Laki varmistaa sen, että kouluikäinen lapsi saa maksuttoman ja täysipainoisen aterian koulupäivän aikana, mutta koululla ja kunnalla on vastuu ruokailun järjestämisestä säädöksen mukaisesti. Kouluruokailun tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Jos koulussa tarjottava ateria on hyvin suunniteltu ja ajoitettu koulupäivään, lapsilla pysyy hyvä työskentelyvireys ja levottomuus luokissa vähenee. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3, 5 - 6, 8, 11.)

Koulussa ruokalistojen suunnittelua ohjaavat valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset. Aterian tulisi sisältää kolmannes päivän energiansaantisuosituksesta. Täysipainoinen kouluateria sisältää lämpimän ruoan, kasviksia, ruokajuoman, sekä leivän ja levitteen. Ruokat tulee laittaa tarjolle niin, että kasvikset ovat ensimmäisenä annosteltavissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5 - 8.)

Olisi hyvä, jos kouluruokailun suunnitteluun osallistuisivat kaikki koulussa työskentelevät aikuiset rehtorista ruokapalveluhenkilöstöön. Suosituksen mukaan kouluruokailulle hyvä ajankohta olisi kello 11 - 12 välillä ja ruokailuun on varattava vähintään 30 minuuttia aikaa. Olisi myös hyvä, jos lapset saisivat ruuan jälkeen ulkoilla 10 - 15 minuuttia. Ruuan itsessään tulisi sisältää monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, runsaskuituista leipää, kasvisrasvapohjaista levitettä, perunaa, riisiä tai pastaa, vähärasvaista lihaa, rasvattomia tai vähärasvaisia maitojuomia tai vettä. Kalaa tulisi koulussa olla tarjolla vähintään kerran viikossa. Kouluruokailua pyritään kehittämään mahdollisimman hyvin suosituksia vastaamaan ja siksi oppilailta sekä opettajilta saatu palaute ruokailuun liittyen on tärkeää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3, 5 - 6, 8, 11.)

10.3 Terveydenedistämisen laatusuositus

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2006 terveyden edistämisen laatusuosituksen. Se toimii ohjenuorana kunnille käytäntöjen selkeyttämiseksi. Sen tarkoituksena on nostaa terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen yhdeksi toiminnan osa-alueeksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006, 21.)

Yksi terveyden edistämisen laatusuosituksen osa- alueista on ravitsemus. On tärkeää kiinnittää huomiota elämäntapoihin jo lapsena, sillä lihavuus on kasvava ongelma. Jo kehittyneen lihavuuden hoito vaatii enemmän resursseja ja on yleensä tuloksettomampaa kuin ennaltaehkäisy. Mitä nuorempa kärsii lihavuudesta, sitä aiemmin sairastuu liitännäissairauksiin. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus. 2004.Sosiaali- ja terveysministeriö)

Laatusuosituksessa esitellään kunnan mahdollisuuksia vaikuttaa lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytymiseen. Neuvoloissa opastetaan perheitä ateriaritmin ja monipuolisen ruoan pariin sekä suositellaan kotiruokaa. Päiväkodeissa ja kouluissa tarjotaan monipuolista ruokaa sekä opetetaan ruoka- aikojen rytmittämiseen. Myös koulujen välipalatarjontaa pyritään kehittämään. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus. 2004.Sosiaali- ja terveysministeriö.)

10.4Terveys 2015 –kansanterveysohjelma

Terveys 2015 -hankkeen tarkoituksena on linjata Suomen terveystaloutta pitkällä aikavälillä. Se on jatkoa Terveystä kaikille vuoteen 2000 -mennessä ohjelmalle. Hankkeen pohjalla on maailman terveysjärjestön WHO:n Health for All -ohjelma. Hankkeen tavoitteena on tukea ja edistää terveyttä kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Terveystenhuollon lisäksi se on tarkoitettu muillekin hallinnonaloille, jotka vaikuttavat väestön terveyteen, kuten elämäntavat ja ympäristö.

Terveys 2015-hankkeen yhtenä päätavoitteena on lasten hyvinvoinnin lisääminen ja lasten turvattomuuden aiheuttamat oireet ja sairaudet vähenevät. Erikseen lapsia koskevia tavoitteita on kuntien ja kaupunkien lapsiperheiden tukeminen, sekä syrjäytymisvaarassa olevien lapsiperheiden terveys- ja sosiaalipalveluiden parantaminen. Lasten psyykkisen hyvinvoinnin mittareita kehitetään, ja hyvinvoinnin seuranta parannetaan. (Valtioneuvoston periaatepäätös. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta, 15, 27.)

11 OPETTAMINEN JA OHJAAMINEN

Olemme perehtyneet opettamiseen ja ohjaamiseen peruskoulussa, sillä teemapäivänämme menemme Metsolan koululle kertomaan terveellisestä ravitsemuksesta lap-

sille. On tärkeää tietää lasten parissa työskentelystä teoriassa, jotta osaamme käytännössä työskennellä oikein ja saada lapset ymmärtämään käsiteltävissä olevan asian.

11.1 Opettaminen ja ohjaaminen alakoulussa

Perusopetuksen lähtökohta ja tarkoitus on jokaisen oppilaan persoonallisuuden kehittyminen ja tukeminen. Perusopetuksen tavoitteena on valmistaa yksilöä yhteiskunnan haasteita ja hänen myöhempiä koulutuksiaan varten. Oppimista on voi olla montaa erilaista, kuten esimerkiksi polkupyörällä ajo ja kielten oppiminen, mutta yhdistävänä tekijänä kaikelle oppimiselle on, että sen avulla pyritään kehittymään ja selviytymään yhteiskunnassa. 2000-luvulla tyypillistä on, että opettaja toimii oppilaille ohjaajana ja oppilas itse toimii yksilöllisenä oppijana. Oppimisella tarkoitetaan pysyviä kokemuksen perustuvia muutoksia tiedoissa, taidoissa ja valmiuksissa ja myös itse toiminnassa. Lisäksi se tarkoittaa toiminnallista ja aktiivista työskentelyä, jota tukevat koulun ja muun ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Oppimisen avulla yksilön mukautumiskyky ja ympäristön muutosten ennakointi kehittyy. (Ikonen 2000, 12 - 14.)

Opetus koostuu neljästä peräkkäisestä vaiheesta. Aluksi oppilaiden annetaan tarkastella uutta tietoa kiireettömästi. Oppilaat yhdistävät saamansa uuden tiedon aiempiin tietoihinsa ja tarkastelevat sitä loogisesti. Viimeisessä vaiheessa uutta tietoa sovelletaan uusiin ongelmiin. Opettajan on opetuksessaan otettava huomioon oppilaiden jo olemassa olevat tietorakenteet ja pyrittävä tarjoamaan tieto niin, että tietorakenteita pysytään kehittämään, parantamaan ja korjaamaan ja niistä osataan muodostaa totuudenmukainen kokonaiskuva. (Puolimatka 2002, 300- 301.)

Alkuopetuksessa on tärkeää, että opettaja tukee oppilaan oppimista ja ohjaa tätä itse ymmärtämään toimintaansa, ympäristöä ja oppimistaan. Tarkoituksena on, että oppilas ymmärtää voivansa itse vaikuttaa oppimiseensa ja suorituksiinsa. Lapsi oppii leikinomaisella toiminnalla. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 12.)

11.2 Yhteistoiminnallinen opetus ja oppiminen

Yhteistoiminnallisen oppimisen tarkoituksena on, että oppilaat oppivat toimimaan ryhmän jäseninä. Tässä työssä lapset jaetaan teemapäivänä työskentelyryhmiin, joissa lapset pääsevät harjoittelemaan toisten kanssa toimimista. Lasten tulee olla valmiita sitoutumaan työskentelyyn ryhmässä, jotta oppimistulos saavutetaan. Tämä vaatii vas-

tuun ottamista omasta ja muiden työskentelystä. Ryhmässä työskennellessä lapset oppivat vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja sekä työskentelytaitojen arvioimista ja kehittämistä. (Koppinen & Pollari 1995, 8.)

Valitsimme yhteistoiminnallisen oppimisen metodiksemme teemapäivään, koska se sopii hyvin opetustavaksi alaluokille. Se luo yhteishenkeä ja ehkäisee syrjäytymistä. Ensimmäisinä kouluvuosina opettajalla on suuri vaikutus siihen, millaisiksi oppijoiksi hänen luokkansa oppilaat tulevat. Kouluun tullessaan lapsilla ei ole totuttua toimintakulttuuria uudessa yhteisössä ja ympäristössä ja siksi opettajalla on tämän kulttuurin luomisessa tärkeä rooli. Koulun alkaessa opettajan tulee kertoa oppilaille minkälaista käytöstä hän heiltä odottaa, sillä on tärkeää, että myös oppilaat tietävät mitä heiltä vaaditaan. Oman teemapäivämme aloitamme kertomalla, mitä päivä tulee pitämään sisällään ja minkälaista käytöstä odotamme lapsilta. Alakoulussa opettaja keskustelee yhdessä luokan kanssa siitä, millaisia toimintatapoja luokassa tulee olla. Tällöin kaikki tietävät, mitä tarkoittaa rauhallinen työskentely ja miksi toiset tulee ottaa huomioon. Korostamme myös omassa teemapäivässämme rauhallisen työskentelyn tärkeyttä ja toisten huomioon ottamista, varsinkin kun työskentely tapahtuu ryhmissä. Käsitteet toimintatavoista tulee avata lapsille varsin konkreettisesti, jolloin kaikki ymmärtävät mitä milläkin tarkoitetaan. (Sahlberg & Sharan 2002, 245 - 248.)

12 RAVITSEMUSTIEDON KEHITTÄMISEN TEEMAPÄIVÄ

Teemapäivä toteutetaan yhteistoiminnallisen oppimisen filosofialla Metsolan alakoulun 2 - 3A ja 3B -luokille. Oppilaita luokilla on yhteensä 40, tyttöjä 18 ja poikia 22. Seuraavassa kappaleessa kerromme teemapäivän suunnittelusta ja toteutuksesta.

12.1 Suunnitelma ja toteutus

Tarkoituksenamme oli pitää molemmille luokille erikseen kahden oppitunnin mittainen teemahetki terveelliseen ravitsemukseen liittyen. Ensimmäinen teemapäivä pidettiin 3. – luokalle 12.1.11 ja toinen päivä yhdistetylle 2- ja 3.- luokalle 19.1.11. Tuntien alussa kävimme molempien luokkien kanssa läpi päivän ateriat ja sen, mitä aterioiden olisi hyvä sisältää ja miksi. Seuraavaksi kokosimme yhdessä ruokaympyrän. Teimme taululle valmiiksi ympyrän, joka on lohkottu sektoreihin. Yhdessä oppilaiden kanssa mietimme, mikä ruoka-aineryhmä kuuluu mihinkin sektoriin ja mitä eri tuotteita mikin sektori sisältää.

Jaoin luokan viiteen ryhmään ja annoimme jokaiselle ryhmälle aiheeksi yhden päivän aterian. Yksi ryhmä sai siis aiheekseen aamupalan, toinen lounaan, kolmas välipalan, neljäs päivällisen ja viides iltapalan. Jokaisen ryhmän tehtävänä oli kerätä valmiiksi leikatuista lehtikuvista omaan ateriaan kuuluvia osia ja liimata niitä paperille. Kun jokainen ryhmä oli saanut oman työnsä valmiiksi, liitettiin työt yhdeksi kokonaisuudeksi. Kaikki viisi ryhmää esittivät työnsä muille ryhmille, ja tuotos jäi luokan seinälle nähtäväksi. Tuntien päätteeksi teetimme molemmilla luokilla palautekyselyn (liite 5) voidaksemme arvioida omaa työskentelyämme ja oppilaiden mielipidettä päivän kulusta.

Taulukko 1. Kaavio teemapäivän kulusta ja aikataulu

	SISÄLTÖ	OPETUSMENETELMÄ	MATERIAALI
n. 30min.	<ul style="list-style-type: none"> - Päivän aterioiden läpikäynti - Ruokaympyrän kokoaminen - Ruoka- aine ryhmien läpikäynti 	<ul style="list-style-type: none"> - Kokemukseen perustuva tieto - Vuorovaikutus - Sosiaalisuus - Aktivoiva opetus 	- Lehtileikkeet ruoka-aineista.
n. 30min.	- Aterioiden askartelu ja kokoaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Ohjaus - Ryhmätyöskentely - Vuorovaikutus/ ohjaus - Yhteistoiminnallinen oppiminen 	- Lehtileikkeet, valmiit ateriamalliesimerkit, kartongit, sakset ja liima
n.15min.	- Aterioiden esittely muulle ryhmälle	- Sosiaalisuus	
n.10min.	- Palautekaavakkeen täyttö	- Ohjaus	- Kaavakkeet

12.2 Teemapäivän tavoitteet

Olemme asettaneet erillisiä tavoitteita teemapäivään liittyen. Tavoitteenamme on:

1. Saada oppilaat kuuntelemaan, keskittymään ja osallistumaan.
2. Saada oppilaat perehtymään ryhmätehtävään ja toimimaan tasapuolisesti.
3. Parantaa oppilaiden ravitsemustietämystä.
4. Opettaa ja ohjeistaa oppilaita selkeästi ja ymmärrettävästi.
5. Saada oppilaat viihtymään ja pitämään ravitsemustiedon teemapäivää mukavana tapahtumana.

11.3 Teemapäivän arviointi

Mielestämme teemapäivät sujuivat kohtalaisesti. Oppilaat antoivat hyvää palautetta ja kertoivat pitäneensä päivästä. Haastavinta päivässä oli ylläpitää lasten mielenkiinto puuhasteluun ja kertoa asioista sekä antaa ohjeistusta selkeästi ja siten, että oppilaat ymmärtävät. Päivän suunniteltu aikataulu toimi todella hyvin. Aluksi suunnitelmamme oli antaa oppilaille ruokalehtiä, joista he itse saisivat leikata mielestään hyviä ruokia. Onneksi kuitenkin olimme leikanneet oppilaille ruokakuvat valmiiksi, sillä pelkästään aterian kokoamiseen meni odotettua enemmän aikaa.

Ensimmäinen teematuokio sujui odotettua paremmin. Oppilaat olivat innostuneita, ja he todella paneutuivat askartelutehtävään. Oli hyvä, että luokan opettaja oli tunneilla paikalla. Kun luokan mölytaso nousi liian korkeaksi, saimme hänen avustuksellaan oppilaiden ajatukset palaamaan takasin itse tehtävään. Toinen teemapäivä ei sujunut yhtä hyvin kuin ensimmäinen. Osasyynä saattoi olla se, että ensimmäinen teemapäivä sujui yli odotusten, joten lähdimme toiseen toteutukseen liian itsevarmoina. Toisen ryhmän kanssa haasteena oli myös se, että ryhmään kuului 3.- luokkalaisten lisäksi 2.- luokkalaisten ja toteutus pidettiin 2.- luokkalaisten kehitystason mukaan, joten 3.- luokkalaisten mielestä se saattoi olla liian tylsä. Toisen teemapäivän teoriaosuus sujui hyvin, mutta askarteluosuus meni osalta oppilaita vitsailuksi. Palautteen mukaan toinenkin ryhmä kuitenkin oli pitänyt päivästä.

Teemapäivän tavoitteista toteutui suurin osa, hieman vaihdellen luokkien välillä. Molemmissa luokissa oppilaat pääasiassa kuuntelivat, keskittyivät ja osallistuivat, mutta välillä mielenkiinto herpaantui tai innostus kasvoi liian suureksi, jolloin tilanne piti rauhoittaa ennen jatkamista. Oppilaat syventyivät hyvin ryhmätehtävään, ja ne onnis-

tuivatkin mallikkaasti, vaikka jotkin ryhmät välillä pelleilivät, saivat kaikki onnistuneet lopputulokset. Osassa tyttö-poikaryhmissä huomasi selkeästi, että yhteistyö ei ollut sujuu. Tytöt ja pojat tekivät omia juttujaan, mutta kun väliin meni sovittelijaksi, työ kuitenkin valmistui yhteisymmärryksessä.

Palautekyselyiden perusteella tuli esille, että monikaan ei kokenut saaneensa uutta tietoa ravitsemuksesta. Vaikka uutta tietoa ei tullut uskomme, että jo aiemmin opitut tiedot ja oikeat käyttäytymismallit teemapäivän aikana vahvistuivat. Vaikkei oppimisen kannalta oleellisinta ole oppilaiden viihtyvyys, meille oli tärkeää, että oppilaat pitävät ja heille jäi päivästä mukava muisto pidemmäksikin aikaa. Tässä ainakin koimme onnistuneemme, sillä melkein kaikki oppilaat kertoivat pitäneensä päivästä ja ohjaajat olivat heidän mielestään mukavia.

Palautteesta ilmeni, että monen mielestä uudet tiedot ravitsemuksesta olivat jääneet vähäisiksi. Tämä kertoo sen, että olimme aliarvioineet oppilaiden ravitsemustietämyksen. Kahden tunnin opetussessio vaikutti myös siihen, että emme ehtineet syventyä tarpeeksi asioihin ja esitys jäi osaltaan pintapuolisesti. Jos nyt ryhtyisimme uudestaan tekemään samanlaista projektia, ottaisimme yhteyttä eri tahoihin ja pyytäisimme esitteitä sekä opetus- ja kampanjamateriaaleja. Tarjolla on paljon opetusta tukevaa materiaalia, joka havainnollistaisi ja helpottaisi oppimista. Myös teematuokion toteuttamiseen varaisimme enemmän aikaa kuin pari tuntia. Opetusmenetelmänä pitäisimme kuitenkin edelleen yhteistoiminnallisen oppimisen, sillä oppilaista näki, että he pitivät siitä kun pääsivät itse tekemään.

13 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

13.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön yleisinä tavoitteina oli, että alakoululaiset ymmärtävät terveellisen ravinnon merkityksen, sekä tiedostavat terveellisen ravinnon sisällön ja aamupalan merkityksen päivän ateriana. Itsessään terveellisen ravinnon merkityksen opettaminen jäi melko vähäiseksi, sillä teemapäivänä perehdyimme enemmänkin siihen, mitä terveellinen ravinto sisältää ja millaisia ruokavalintoja tulisi tehdä päivittäin, jotta ruokavalio olisi mahdollisimman terveellinen ja monipuolinen. Syvällisempään tietoon olisimme varmaankin päässeet lasten kanssa perehtymään, jos teemapäivä olisi järjestetty useampana päivänä. Toisaalta 8 - 9 -vuotiaat lapset ovat vielä niin nuoria, että liian syvä-

lisesti terveelliseen ravitsemukseen liittyvään tietoon ei oltaisi voitu perehtyä. Teemapäivää suunnitellessamme otimme koko ajan huomioon lasten ikätason ja omasta mielestämme tässä onnistuimme hyvin. Kuitenkin palautekyselyn perusteella monikaan lapsi ei kokenut oppineensa juuri uutta asiaa terveellisestä ravitsemuksesta. Olisimme voineet ensimmäisenä päivänä käydä lasten kanssa läpi, mitä terveellinen ravinto on ja toisena päivänä keskittyä siihen, miksi tulisi syödä terveellisesti. Nyt oppilaat tietävät, mitä tulee syödä, mutta eivät välttämättä sitä, miksi. Aamupalan tärkeyden ymmärtäminen nousi tavoitteeksi ruokailutottumuskyselyn pohjalta. Monella oppilaalla aamupala sisälsi muroja ja jogurttia. Näillä oppilailla oli yleensä kova nälkä ennen kouluruokailua. Puuroa ja leipää aamupalalla syöneet taas useimmiten jaksoivat hyvin odottaa kouluruokailuun asti ilman suurempaa nälän tunnetta. Tämän tiedon pohjalta oli helppo keskustella aamupalan tärkeydestä ja siitä, mitä aamupalaksi tulisi syödä, ettei nälkä iskisi niin nopeasti.

Olimme muodostaneet teemapäivälle omat tavoitteensa. Tavoitteina oli, että oppilaat kuuntelevat ja seuraavat ohjeistusta, toimivat ohjeistuksen mukaan ja viihtyvät sekä pitävät ravitsemustiedon teemapäivää mukavana tapahtumana. Molempien luokkien oppilaat kuuntelivat ohjeistusta hyvin, ja luokanopettajat saivat olla tilanteessa sivussa. Luokilla oli suunnilleen sama määrä oppilaita, joten tässä suhteessa luokat eivät juuri eronneet toisistaan. Luokanopettajat joutuivat molemmissa luokissa muutaman kerran rauhoittamaan luokkaa, mutta muuten vastuu oli meillä. Omasta mielestämme tässä tavoitteessa onnistuimme hyvin. Ohjeistuksen mukaan toimiminen onnistui oppilailta myös hyvin. Palautekyselyn perusteella monet oppilaat olivat kokeneet ateriakokonaisuuden askartelun hankalana ja tässä vaiheessa jouduimmekin melko paljon auttamaan oppilaita. Olimme kuitenkin yllättyneitä siitä, että suurin osa oli kokenut tämän askartelun niinkin vaikeana, koska oli myös monia ryhmiä, jotka eivät joutuneet ohjeistusta meiltä kysymään. Annoimme ryhmille vinkkejä millaisia ruokia kannattaa valita omiin aterioihin keskustellen lasten kanssa. Monet oppilaat osasivat hyvin kertoa perustellen, miksi ovat mitäkin ruokia ateriaansa valinneet. Koska meillä itsellämme oli etukäteen tarkasti sovittuna, millaisia askarrelluista ateriakokonaisuuksista pitäisi tulla, oli ohjeistuksen antaminen oppilaille helppoa.

Teemapäivän viimeisenä tavoitteena oli, että oppilaat viihtyvät ja kokevat teemapäivän mukavana asiana. Palautekyselyn tulosten perusteella saimme hyvää palautetta ja oppilaat kokivat päivän onnistuneeksi ja kivaksi. Samaa tulosta tuki myös se, että op-

pilaat olisivat halunneet, että olisimme tulleet vielä uudestaan luokkaan pitämään teemapäivää.

13.2 Luotettavuus

Tutkimuksen tulee olla luotettava, jotta tulokset voidaan julkaista ja niitä voidaan käyttää mahdollisissa jatkotutkimuksissa. Aloittaessamme teorian tiedon keräämisen oli alusta asti selvää, että käytämme vain luotettavia lähteitä. Internet-lähteet ovat pääasiassa yliopistojen ja valtion eri neuvottelukuntien sivuilta, sekä suomalaisen lääkäriseura Duodecimin Käypä hoito-suosituksia. Kirjalähteinä pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia julkaisuja, sillä vanhemmissa painoksissa saattaa olla vanhentunutta tietoa ja muuttuneita suosituksia.

Teimme oppilaille kaksi erilaista kyselylomaketta, ravitsemustottumuskyselylomakkeen ja mielipidekyselyn teemapäivästä. Ennen kyselyiden jakamista oppilaille kerroimme tarkkaan, että paperit täytetään nimettöminä ja niihin vastataan rehellisesti. Vaikka annoimme selkeän oheistuksen, saattoivat jotkut kaunistella vastauksissa totuutta tai vastata samoin kuin vierustoveri. Voimme vain luottaa siihen, että oppilaat vastasivat totuudenmukaisesti kysyttyihin kysymyksiin. Säilytimme kyselypapereita ennen ja jälkeen täyttämisen niin, ettei ulkopuolinen ole päässyt tekemään niihin merkintöjä tai muutoksia, jotka vaikuttaisivat lopullisiin tuloksiin.

Mennessämme havainnoimaan oppilaita, emme kertoneet heille olevamme havainnoimassa. Näin vältimme mahdolliset käytösmuutokset ja saimme mahdollisimman todenmukaisen kuvan oppilaiden luokka- ja ruokalakäyttäytymisestä.

13.3 Eettisyyden arviointi

Opinnäytetyömme on toteutettu eettisesti oikein ja tutkimuksen teossa se tarkoittaa sitä, että noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Ennen työn aloittamista olemme täyttäneet hankkeistussopimuksen, jonka olemme antaneet allekirjoitettavaksi kaikille opinnäytetyöhön osallistuville osapuolille. Näin kaikki osapuolet ovat vapaaehtoisesti sitoutuneet projektiin. Olemme myös informoineet kaikkia osapuolia opinnäytetyön eri vaiheista ja edistymisestä. Kirjoittaessamme teoriaosuutta merkitsimme selkeästi mistä lähteistä olemme tiedot hankkineet ja tutkimusten tulokset olemme esittäneet

niin kuin ne alkuperäisessä tutkimuksessa ovat olleet. Emme myöskään ole esittäneet mitään tutkittua tietoa omana tietonamme. (Hirsjärvi ym. 2007, 23 - 24.)

Tutkimukseen osallistuvilta täytyy aina pyytää lupa osallistumiseen, mutta koska meidän tutkittavat olivat alaikäisiä, pyysimme luvan heidän huoltajiltaan. Ennen yhteistyön aloittamista oppilaiden kanssa teimme lupalaput vanhemmille, joissa he kertoivat saavatko heidän lapsensa osallistua opinnäytetyöprojektiin. Lupalapuissa kerroimme keitä olemme, mikä projekti on kyseessä ja pääpiirteittäin mitä tulemme oppilaiden kanssa tekemään. Kaikki vanhemmat antoivat lapsillensa suostumuksen osallistumiseen, joten se ei vaatinut meiltä erityisjärjestelyjä (Hirsjärvi ym. 2007, 23 - 24).

Tuloksia julkistaessa on tärkeää julkaista kaikki tulokset, eikä vain osaa, jolloin tulokset saattavat vääristyä ja antaa valheellisen kuvan todellisesta tilanteesta. Tämänkin työn tuloksista selvisi, että lapset eivät mielestään oppineet uusia asioita ravitsemuksesta. Tämä tieto ei mairittele tutkijoita, sillä se kertoo projektin menneen osittain pieleen, kun työn päätavoite ei ole toteutunut. Tästä tiedosta on kuitenkin hyötyä heille, jotka tulevaisuudessa haluavat kehittää lasten ravitsemustietoa. He voivat välttää meidän tekemät virheet, kun olemme avoimesti kertoneet projektissamme tapahtuneet virheet ja puutokset.

13.4 Oma ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin aikana meidän molempien on täytynyt syvällisesti perehtyä 8 - 9 -vuotiaiden lasten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Lisäksi olemme perehtyneet teorian avulla saman ikäisten lasten ravitsemussuosituksiin, lasten lihavuuteen, terveelliseen ravintoon yleensä sekä Metsolan koulussa vallitsevaan ravitsemustietouteen. Olemme molemmat saaneet teoriassa kattavan kuvan tämän ikäisten lasten kehityksestä ja kasvusta, lasten ravitsemuksesta ja terveellisestä ruokavaliosta yleensä. Jotta pystyimme toimimaan lasten kanssa, tarvitsi meidän perehtyä pedagogiikkaan. Lasten parissa työskenneltäessä on tärkeää tietää teoriassa lapsen kehityksestä ja opetusmetodeista, jotta käytännössä opettaminen onnistuisi niin, että lapsi oppii parhaiten (Ikonen 2000, 12 - 14). Pedagogiikka opettaa myös, että jokainen lapsi toimii yksilöllisenä oppijana ja tämä tulisi luokanopettajan ottaa huomioon työskennellessään. Tässä työssä pidimme teemapäivän vain kahden oppitunnin mittaisen ajan oppilaille, ja oppilaat eivät olleet meille entuudestaan juurikaan tuttuja, joten jokaisen oppilaan yksilöllistä oppimista emme voineet ottaa huomioon. Oppiminen

koostuu lapsilla toiminnallisesta ja aktiivisesta työskentelystä, johon koulu tarjoaa mahdollisuuksia. Tämä oli yksi peruste sille, miksi valitsimme toimintatavaksemme kehittämistehtävän ja teemapäivän. (Ikonen 2000, 12 - 14.)

Opetus koostuu neljästä peräkkäisestä vaiheesta, ja nämä vaiheet otimme huomioon teemapäivänämme. Ensiksi lapsi tarkastelee uutta tietoa. Teemapäivän alussa kävimme teorian läpi ravitsemustietoa keskustellen. Toisessa vaiheessa uusi tieto yhdistetään aiempiin tietoihin. Tämä tuli hyvin esiin keskusteltaessa lasten kanssa terveellisestä ravitsemuksesta. Lapset joutuivat nostamaan mieleensä aiemmin oppimiaan asioita ravitsemuksesta. Kolmannessa vaiheessa asiaa tarkastellaan loogisesti ja neljännessä vaiheessa uutta tietoa sovelletaan uusiin ongelmiin. Viimeistä oppimisen vaihetta lapset joutuivat käyttämään tässä työssä alkaessaan ryhmässä askarrella ateriakokonaisuuksia. (Puolimatka 2002, 300 - 301.)

Heikka, Hujala ja Turja 2009 ovat tutkineet, että lapsi oppii parhaiten leikinomaisella toiminnalla, ja siksi askartelu ja ryhmissä työskentely ovat hyviä oppimistapoja. Yhteistoiminnallinen oppiminen opettaa lapsille hyviä ryhmätyöskentelyn tapoja. Lapsi oppii ottamaan toiset huomioon ja hän oppii vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja. (Koppinen & Pollari 1995, 8.) Yhteistoiminnallinen oppiminen on tutkitusti hyvä opetustapa alakoulussa. Se lisää luokan yhteishenkeä ja ehkäisee syrjäytymistä (Sahlberg & Sharan 2002, 245).

Lasten lihavuus on ajankohtainen asia ja varmasti tulevaisuudessa lihavuuteen liittyvät ongelmat ja sairaudet tulevat vastaan työelämässä (Lasten lihavuus. 2005. Käypä hoito – suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä). Opinnäytetyö on antanut arvokasta tietoa meille työelämään, koska toimimme terveyden edistäjinä sairaanhoitajan ammatissa. Lisäksi lasten parissa työskentelyyn on tämän opinnäytetyön myötä tullut arvokasta tietoa.

Opinnäytetyötä tehdessä tuli myös hyvin perehdyttyä erilaisiin tutkimusmenetelmiin, ennen kuin valitsimme omaan työhömmme kehittämisen idean. Tutkimusmenetelmien tuntemisesta on hyötyä tulevaisuudessa, jos haluaa työssään tutkia tai kehittää erilaisia asioita. Tiedonhakumenetelmät ovat myös parantuneet opinnäytetyö prosessin aikana, ja tästä koemme myös olevan hyötyä tulevaisuudessa sairaanhoitajan työssä. Sairaanhoitajan tulee koko työelämänsä ajan opetella ja päivittää uusia asioita ja kerrata jo olemassa olevaa tietoa. Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt meitä molempia myös

kirjoittajina ja esiintyjinä, sillä toteutuksena oli teemapäivän järjestäminen kahdelle eri koululuokalle. Teemapäivän järjestämisen suunnittelu vaati myös paljon aikaa ja organisointikykyä sekä aikataulujen pohtimista, näissä asioissa koemme myös kehittyneemme.

13.5 Hyödynnettävyys

Opinnäytetyö on hyödynnettävissä ainakin niiden henkilöiden keskuudessa, jotka tekevät omaa opinnäytetyötänsä samankaltaisesta aiheesta. Myös tämän ikäisten lasten parissa työskentelevät henkilöt voivat hyötyä työstä. Kehittämistehtävänä myös tämä opinnäytetyö antaa tietoa kehittämistehtävästä menetelmänä. Hyviä ideoita ja vinkkejä saavat myös ne, jotka suunnittelevat teemapäivää tai muuta tapahtumaa järjestettäväksi. Oma opinnäytetyömme kosketi vain Metsolan koulua, ja siksi työ on teorian ja tulosten varjossa huonosti hyödynnettävissä muita kouluja ajatellen. Metsolan koulun työntekijöille, kuten opettajille ja terveydenhoitajalle työstämme voi olla hyötyä. He saavat työstä tietoa koulun 8 - 9 -vuotiaiden lasten ravitsemuskäyttäytymisestä ja voivat hyödyntää tätä tietoa myös tulevaisuudessa käsittelemällä ravitsemusasioita lasten kanssa ja näin pitämällä ravitsemusasiat lasten mielessä.

LÄHTEET

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: Wsoy.

Aikuisten lihavuus. 2007. Käypä Hoito- suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Saatavissa:
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi24010> [Viitattu 9.9.2010].

Ala-Laurila, E-L., Krogius, H., Laakso, J., Pietikäinen, M., Terho, P. 2000. Kouluterveydenhuolto. Duodecim.

Angle, S. 2010. Piilevän motivaation jäljillä. Ratkaisukeskeinen elämäntapojen ja painonhallinnan ohjaus. Suomen Lääkärilehti. Nro.34. Saatavissa:
[\[http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/brshowdoc.pl?start=1&session_id=35192.0449870921\]](http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/brshowdoc.pl?start=1&session_id=35192.0449870921) Viitattu 26.11.2010

Arfman, S., Partanen, R., Peltonen H. 2009. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita Oy.

Frilander Paavilainen, E-L. Lasten ja nuorten terveyst- ja tapakäyttäytymisen kehittäminen. Osaajat.net, ammattikorkeakoulujen verkkojulkaisu. Saatavissa:
<http://ojs.seamk.fi/index.php/osaaja/article/viewFile/452/508>[Viitattu 7.9.2010].

Gillman, M-W., Rifas-Shiman, S-L., Frazier, A-L. 2009. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. Arch Fam Med.

Golan, M. & Weizman, A. 2001. Familial approach to the treatment of childhood obesity: conceptual mode.

Haaranen, A. 2003. Lapsiperheiden terveyden edistäminen. Kuopion yliopisto.

Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T., Ventola, A-L. 2007. Ihmisen ravitseminen. WSOY.

Heikka, J., Hujala, E., Turja, L. Arvioinnista opiksi. 2009. Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Printel Oy.

Heikkilä, A., Jokinen, P., Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: Wsoy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hopia, H. 1995. Perheiden käsityksiä hyvinvoinnista ja terveydestä. Pro Gradu, Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Tampere.

Hoppu, U., Kujala, J. & Lehtisalo, J. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. Saatavissa: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf. [Viitattu 29.8.2010].

Hänninen, Laaksonen, Mattila & Rauma. 2003. Käytännön kliininen ravitsemustieto. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Ikonen, O. 2000. Oppimisvalmiudet ja opetus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Pro gradu, Kuopion yliopisto. Kuopio.

Janson, A., Danielson, P. 2003. Helsinki: Edita.

Junkkari, E. 1999. Perheen toimivuuden yhteys lapsen terveeseen kehitykseen. Pro gradu, Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Kalinkin, M., Kiiskinen, S., Lakka, H-M., Lakka, T., Lindi, V., Schwab & Tompuri, T. 2009. Lasten ruokavaliossa on huolestuttavia piirteitä. Suomen lääkäri-lehti. Nro 3/2009. Saatavissa: http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/brshowdoc.pl?start=3&session_id=35192.0449870921 [Viitattu 26.11.2010].

KiVa koulu- hanke. Saatavissa: <http://www.kivakoulu.fi/> [Viitattu 16.11.2010].

Koppinen, M-L. & Pollari, J. 1995. Yhteistoiminnallinen oppiminen –tie tuloksiin. Jyväskylä: Wsoy.

Kouluruokailusuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Saatavissa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf [Viitattu 26.11.2010].

Kouluterveydenhuollon laatusuositus. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3733.pdf&title=Kouluterveydenhuollon_laatusuositus_fi.pdf. [Viitattu 26.11.2010].

Kouluterveyskyselyn tulokset 2002-2010 Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat. 2010. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: http://info.stakes.fi/NR/ronlyres/4329AEAC-1FA0-47F2-A1AD-723CE92381B1/0/kokoaineisto_2010_pk.pdf [Viitattu 17.9.2010].

Lahti- Koski, M., Peltola, T. & Rimpelä, A. 2008. Miten nuorten ruokatottumukset ovat muuttuneet 20 vuoden kuluessa. Suomen Lääkärilehti. 20 – 21/ 2008. Saatavissa: http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/brshowdoc.pl?start=1&session_id=35192.0449870921 [Viitattu 26.11.2010].

Lahti- Koski, M. 1999. Terveellinen ravinto, sairauksien ehkäisy. Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00150 [Viitattu 1.9.2010].

Laitinen, J. & Sovio, S. 2005. Nuorten lihavuuden kehityssuunnat. Tuloksia Pohjois-Suomessa vuonna 1966 ja 1986 syntyneiden tutkimuksesta . Suomen Lääkärilehti 42/2005. Saatavissa: http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/brshowdoc.pl?start=5&session_id=35192.0449870921 [Viitattu 26.11.2010].

Laitinen, J. & Uusitupa, M. 2005. Nuorten nopea lihominen hätkähdyttää. Suomen lääkäri-lehti. Nro 42/2005. Saatavissa: <http://www.fimnet.fi.xhalax->

ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/brshowdoc.pl?start=3&session_id=35192.0449870921
[Viitattu 26.11.2010].

Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoito- ohjelma. Lääkintähallituksen julkaisuja.

Lasten lihavuus. 2005. Käypä hoito – suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Saatavissa:
<http://www.kaypahoito.fi/kh/kaypahoito?suositus=hoi50034>. [Viitattu 1.9.2010].

Lasten lihavuus ja obstruktiivinen uniapnea. 2005. Käypähoito – suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim Saatavissa:
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/nak04895> [Viitattu 1.9.2010].

Metabolinen oireyhtymä. 2005. Käypähoito – suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim Saatavissa:
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/nak04889> [Viitattu 1.9.2010].

Metsolan koulun kotisivut. Saatavilla: http://www.kotkankoulut.fi/Metsolan_koulu.
[Viitattu 17.9.2010].

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerrus Oy.

Mikkilä, V., Lahti-Koski, M., Pietinen, P., Virtanen, S-M., Rimpelä, M. 2002. Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät. Duodecim.

Okkonen, T. 2004. Lapsen terveystarkastuksesta lapsen terveyden yhteistoiminnalliseen edistämiseen. Pro- gradu, Kuopion yliopisto.

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala.

Paganus, A. Lapsen ravinto. Saatavissa:

http://www.therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lapsen_ravinto. [Viitattu 9.9.2010].

Partanen, H. 2006. Olet mitä syöt. Helsinki: Wsoy.

Porin kaupungin esiopetussuunnitelma. 2009.

Puolimatka, T. 2002. Opetuksen teoria konstruktivismista realismiin. Vammala: Tammi.

Puura, K. Lapsen normaali psyykkinen kasvu ja kehitys. Saatavissa:

http://www.therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lapsen_normaali_psyykkinen_kasvu_ja_kehitys#5-10_vuotta. [Viitattu 2.9.2010].

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen yliopisto.

Sahlberg, P. & Sharan, S. 2002. Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. Porvoo: Wsoy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveiden edistämisen laatusuositus. Helsinki. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf> [Viitattu 24.9.2010].

Taulu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä - Kvasikokeellinen interventiotutkimus. Pro- gradu, Tampereen yliopisto.

Terveys ja sairaudet. 2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa:

<http://www.ktl.fi/portal/2957>. [Viitattu 15.9.2010].

Terveyskasvatus. 1987. Sarja 1/1987. Helsinki.

Terveyskasvatus. 1987. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Sarja 4 tutkimukset 3/1987. Helsinki.

Toikkanen, U. 2008. Lasten ja nuorten terveysseurantaa kehitetään. Suomen Lääkäreilehti 3/2008. Saatavissa: http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/brshowdoc.pl?start=1&session_id=35192.0449870921 [Viitattu 26.11.2010]

Valtioneuvoston periaatepäättös. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveys 2015 kansanterveysohjelmasta. Helsinki. Saatavissa: <http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf> [Viitattu 16.12.2010].

Viinamäki, H. 1987. Vuorovaikutustekijöiden merkityksestä terveyskäyttäytymisen muutoksessa. Lääkintähallituksen julkaisuja. Helsinki

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Liite 1

Hei kaikki Metsolan koulun kolmasluokkalaisten vanhemmat ja huoltajat!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Pauliina Harjulahti ja Iina Lähteenmäki Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Tämän syksyn aikana olemme toteuttamassa opinnäytetyötämme Metsolan koulun kanssa. Työmme aiheena on 3. luokkalaisten lasten ravitsemustiedon kehittäminen.

Tarkoituksenamme on käydä koulussa havainnoimassa oppilaiden tunti- ja kouluruokailukäyttäytymistä. Samalla oppilaat täyttävät kyselylomakkeen, jossa on kysymyksiä heidän ruokailutottumuksistaan.

Havainnoinnin ja kyselyn jälkeen kokoamme tulokset, jonka jälkeen tulemme pitämään oppilaille toiminnallisen teemapäivän ravitsemuksesta. Jotta lapsenne voivat osallistua projektiin, tarvitsemme vanhemman/ huoltajan suostumuksen.

Saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä lapsenne ole tunnistettavissa lopullisessa opinnäytetyötuotoksessa.

Jos teillä on jotain kysyttävää opinnäytetyöprojektin suhteen, ottakaa rohkeasti yhteyttä:

Pauliina Harjulahti puh: 0500 208871 tai pauliina.harjulahti@student.kyamk.fi

Iina Lähteenmäki puh: 040 7754942 tai iina.lahtenmaki@student.kyamk.fi

Hyvää syksyn jatkoa toivottavat:

Pauliina Harjulahti & Iina Lähteenmäki

Rastittakaa alta ne kohdat, joihin lapsenne saa osallistua.

Lapsemme _____saa luvan osallistua opinnäytetyöprojektiin.

Lastamme saa havainnoida tunnilla ja ruokailun aikana. Kyllä ☐ Ei ☐

Lapsemme saa täyttää ruokailutottumuskyselyn. Kyllä ☐ Ei ☐

Lapsemme saa osallistua teemapäivään. Kyllä ☐ Ei ☐

Palauttakaa lappu täytettynä kouluun viimeistään 23.9.10

Kiitos!

Liite 2

Kysely Metsolan koulun 2. – 3.luokkalaisille ravitsemukseen liittyen.

1. Sukupuoleni Tyttö ☐ Poika ☐
2. Ikäni ____ vuotta
3. Luokkani _____
4. Syön aamupalan päivittäin ☐ 2-4 kertaa viikossa ☐ kerran viikossa tai harvemmin ☐
5. Mitä Sinulla on tapana syödä aamupalaksi? _____
-
6. Syön kotona perheeni kanssa yhteisen lämpimän aterian kouluruuan lisäksi päivittäin ☐ 2-4 kertaa viikossa ☐ kerran viikossa tai harvemmin ☐
7. Syön karkkia päivittäin ☐ 2-4 kertaa viikossa ☐ kerran viikossa tai harvemmin ☐
8. Syön hedelmiä, marjoja ja vihanneksia päivittäin ☐ 2-4 kertaa viikossa ☐ kerran viikossa tai harvemmin ☐
9. Tunnen oloni nälkäiseksi ennen kouluruokailua päivittäin ☐ 2-4 kertaa viikossa ☐ kerran viikossa tai harvemmin ☐
10. Syön pikaruokaa (Mc Donald's, Hesburger, ym.) kerran viikossa ☐ kerran kuukaudessa ☐ harvemmin ☐
11. Syön koulun jälkeen välipalan päivittäin ☐ 2-4 kertaa viikossa ☐ kerran viikossa tai harvemmin ☐
12. Mitä Sinulla on tapana syödä välipalaksi? _____
-
13. Syön iltapalan päivittäin ☐ 2-4 kertaa viikossa ☐ kerran viikossa tai harvemmin ☐

Havainnointisuunnitelma 25.10.2010

Ketä havainnoimme?

Havainnoimme Metsolan koulun 3.luokkaa ja yhdistettyä 2. ja 3.luokkaa, jotka ovat opinnäytetyömme kohderyhmä. Oppilaat ovat iältään 9-8 vuotiaita.

Missä havainnoimme?

Havainnoimme oppilaita heidän arkiympäristössään koulussa, oppitunnilla sekä ruokailutilanteessa. Emme kerro oppilaille havainnoivamme heitä.

Mihin kiinnitämme huomiota havainnoidessa?

Havainnoimme oppilaiden tuntikäyttäytymistä ja ryhmähenkeä. Millainen ryhmädynamiikka ja tuntiaktiivisuus heillä on. Tarkkailemme myös heidän keskittymiskykyään ja asennoitumista eri tehtäviin. Seuraamme myös, miten opettaja ohjeistaa luokkaa ja miten ohjeita noudatetaan.

Ruokailussa tarkkailemme oppilaiden annoskokoja ja sitä mistä heidän lounaansa koostuu. pääruoka, lisukkeet ja niiden määrät toisiinsa nähden. Juovatko lapset maitoa vai vettä. Tarkkailemme myös yleisesti ruokailun sujuvuutta.

Kuinka kauan havainnoimme?

Havainnoimme molempia luokkia yhden oppitunnin verran, eli 45min luokkaa kohden. Molempia luokkia havainnoimme yhdessä yhden ruokailun ajan.

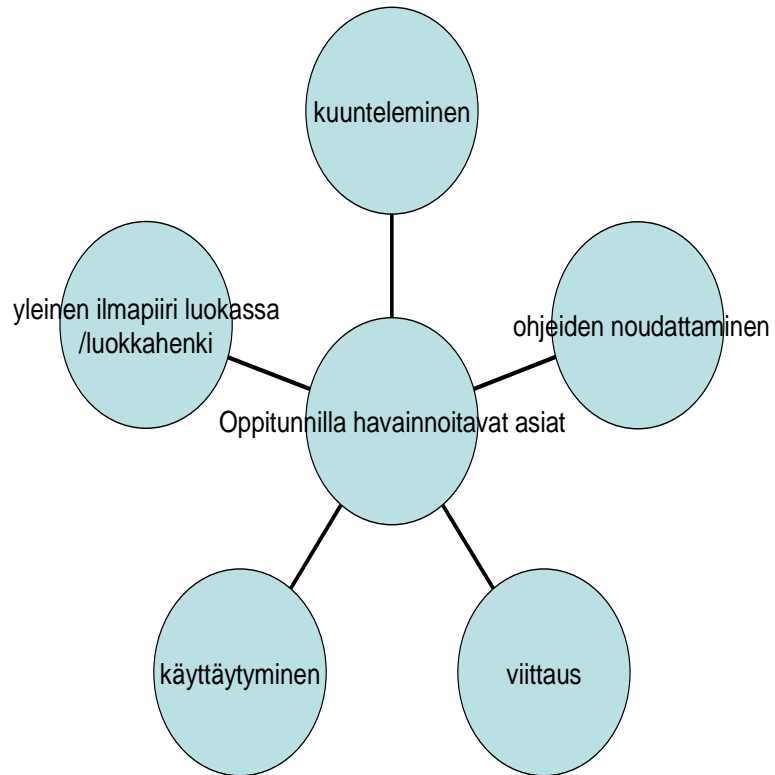
Milloin havainnointi loppuu?

Havainnointi loppuu tuntien ja ruokailun päätyttyä.

Kuinka havainnoinnin tuloksia työstetään eteenpäin?

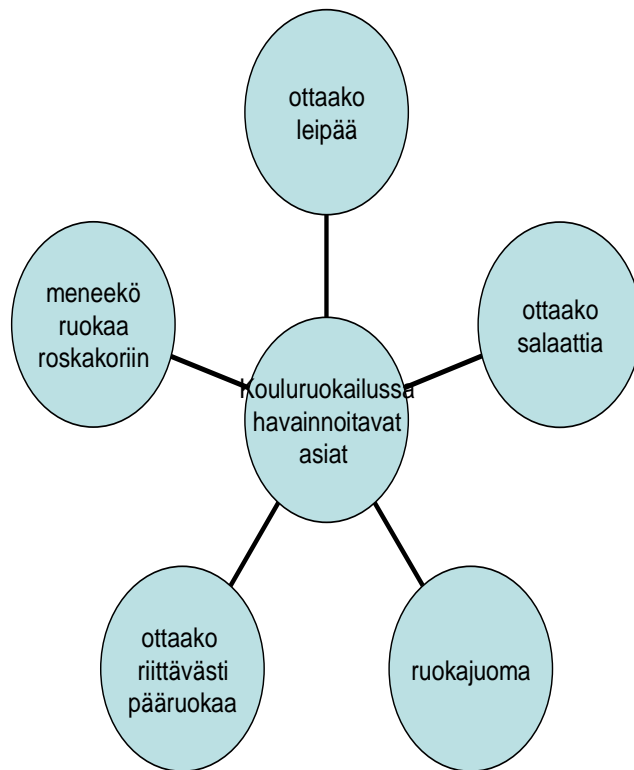
Havainnoinnin jälkeen tiedämme luokkien tuntikäyttäytymisen perusteella miten oppilaat keskittyvät ja jaksavat tunnilla. Nämä asiat helpottavat teemapäivän suunnittelussa. Tiedämme minkä tyyppisestä ohjelmasta oppilaat kiinnostuvat ja jaksavat keskittyä. Osaamme myös välttää mahdollisia häiriötekijöitä, sekä tiedämme millaisia ryhmätyöskentelytaitoja lapsilla on. Havainnoinnin jälkeen olemme myös tutumpia oppilaille ja näin ollen heidän on helpompi teemapäivänä lähteä heti mukaan, kun alkujännitys puuttuu.

Havainnointikaavake Metsolan koululle 27.10.2010



Kaaviokuvassa näkyvät osa-alueet, joita havainnoimme Metsolan koulun 3 B ja 2-3A – luokissa yhden oppitunnin ajan.

Havainnointikaavake Metsolan koululle 27.10.2010



Havainnoimme Metsolan koululla 3B – ja 2-3A – luokan oppilaita kouluruokailussa keskiviikkona 27.10.2010.

Liite 5

Ravitsemustiedon teemapäivä

Palaute

Rasti hymynaama joka vastaa parhaiten mielipidettäsi päivästä



= Kyllä



= Ehkä/ en tiedä



= Ei

Oliko kiva tehdä lautasmaalleja?



Oliko lautasmallien teko helppoa?



Tykkäsitkö päivästä?



Olivatko ohjaajat mielestäsi mukavia?



Opitko uutta tietoa ravitsemuksesta?



Kiitos vastauksista. Hyvää kevättä!

Liite 6

Tutkija(t), tutkimus ja julkaisu	Aineisto ja menetelmät	Keskeiset tulokset
Haaranen Ari, Lapsiperheiden terveyden edistäminen, 2003 Pro gradu- tutkielma	Videoitiin neljän lapsen ja äidin neuvolakäynti ja käytettiin viirikkeitä antava haastattelu.	Lapsiperheiden terveyttä tulisi edistää käytännöllisillä neuvolakäynneillä.
Hopia Hanna. Perheiden käsitteitä hyvinvoinnista ja terveydestä, 1995 Pro gradu- tutkielma	Tutkittiin teemahaastattelemalla 9 perhettä joissa on molemmat vanhemmat sekä yksi tai useampi kouluikäinen lapsi. Perheitä haastateltiin kahteen kertaan.	Yksilön hyvinvointi on koko perheen hyvinvoinnin perusta. Hyvä taloudellinen tilanne on perusta jolle voi muun hyvinvoinnin rakentaa
Hoppu, U, Kujala, J & Lehtisalo, J yms. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. 2008. Kansanterveyslaitos	Tutkimukseen osallistui 700 oppilasta 12 eri yläkoulusta. Tiedot kerättiin kyselylomakkeilla, mittauksilla ja haastattelulla.	Parhaiten nuorten ravitsemustottumuksiin voidaan vaikuttaa muuttamalla ympäristö terveellisiä valintoja suosivaksi. Kouluista tulisi myös poistaa karkki- ja limuautomaatit ja vaihtaa ne terveellisempiin välipalavaihtoehtoihin.
Jakonen Sirkka. Terveyttä joka päivä, 2005 Pro gradu- tutkielma	Tutkittiin kolmena eri ajankohdana (-98, -00, -03) viidennen -, seitsemännen - ja yhdeksännen luokan oppilaita n=584. Tutkitessa käytettiin ryhmähaastattelua, sekä avoimia kysymyksiä.	Terveys on tutkittujen mielestä tärkeä asia, mutta siihen ei kiinnitetty huomiota, ellei siinä ollut jotain poikkeavaa.
Junkkari, E. Perheen toimivuuden yhteys lapsen terveeseen kehitykseen. 1999. Pro gradu- tutkielma	Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena jossa käytettiin valmista amerikkalaisen työryhmän tekemää lomaketta. Kysely lähetettiin kolmen koulun viidesluokkalaisten ja heidän vanhemmilleen.	Perheet toimivat kaikilla perhedynamiikan osa-alueilla hyvin tai melko hyvin. Perheiden toimivuus oli selkeässä yhteydessä nuorten itsetunto ongelmiin ja päihdekoeluihin.

Laitinen, J & Sovio, S. Nuorten lihavuuden kehityssuunnat. Tuloksia Pohjois-Suomessa vuonna 1966 ja 1986 syntyneiden tutkimuksesta. 2005 Pro gradu-tutkielma	Tutkittiin vuonna 1966 (n 12 231) syntyneiden pituuden ja painon muutoksia 14 ja 33 vuoden iässä. Vuonna 1986 syntyneiden (n. 9479) pituus ja paino käyrien muutoksia tutkittiin 7 ja 14 vuoden iässä.	Lihavuus on lisääntynyt merkittävästi viimeisen 20 vuoden aikana. Nuorena paino-ongelmista kärsivät ovat yleensä myös aikuisena ylipainoisia. Lihavuus on huolestuttavasti lisääntynyt myös heillä, jotka ovat lapsena olleet normaalipainoisia.
Okkonen Tuula, Lapsen terveyskäsityksestä lapsen terveyden yhteistoiminnalliseen kehittämiseen, 2004 THL	tutkimukseen osallistui yhden päiväkodin lapset, heidän äitinsä, sekä päiväkodin hoitajat sekä terveydenhoitaja. Tutkimus toteutettiin toimintatutkimuksena.	Lasten terveyskäsitys oli laaja ja he pystyivät keskustelemaan siitä kyvykkäästi. Terveysteen oli läheisesti sidoksissa koti ja kaverit.
Kouluterveyskysely 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Stakes	Kysely toteutetaan joka toinen vuosi samoissa kunnissa. Kyselyyn vastaavat yläkoulu-laiset, lukiolaiset ja ammattikoululaiset. Kyselyt täytetään luokassa opettajan valvonnassa.	2002-2010 välillä ei nuorten terveyskäyttäytymisessä ole tapahtunut mitään radikaaleja muutoksia.
Viinamäki Heimo. Vuorovaikutustekijöiden merkityksestä terveyskäyttäytymismuutoksessa, 1987 Lääkintähallitus	Tutkittiin 82 Pohjoiskarjalaista, Sekä kuopiolaista haastatteleamalla.	